

# CULTURE BIO

C'EST DÉJÀ DEMAIN  
CHASSE D'EAU :  
NE TIREZ PLUS !

BIEN + QUE DU COMMERCE  
QUAND LA MONTAGNE  
VIBRE AVEC L'OCCÉAN

À LA FERME : EN GIRONDE  
ELLES MANGENT DE L'HERBE  
ET ELLES AIMENT ÇA !



**40 ANS**  
ENSEMBLE !

QUAND ON SÈME,  
C'EST POUR LA VIE!  
(UNE BELLE HISTOIRE QUI DURE)

# GSIL®



## LA ROUTINE NATURELLE QUI PRÉSERVE VOS ARTICULATIONS ET MUSCLES



**NOUVEAU**  
COLLAGÈNE  
ARTICULATIONS



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

**AQUASILICE**

FABRICATION  
FRANÇAISE

DÉVELOPPÉ PAR LE  
LABORATOIRE ABIOCOM

\* BIONANALYTICS 2015 - VENTES DE GEL ARTICULAIRE EN MAGASIN BIO



# GOOD Océan

## Les saveurs marines et marinées pour l'apéro (mais pas que)



### POÊLÉE DE CALAMARS DANS LEUR MARINADE BIO

au **citron confit** et **gomasio croustillant** : à réchauffer à la poêle ou à la plancha en quelques minutes



### CREVETTES APÉRO MARINÉES SAUCE SRIRACHA AU PIMENT

pratiques et prêtes à déguster en format pot 100 g !

**NOUVEAU**

**Apéros, repas, tapas, snacking :** retrouvez dans votre magasin BICOOP toute notre gamme marine et marinée.



[www.goodocean.bio](http://www.goodocean.bio)

301 137 233 B.C.S. Paris - 8 Rue de la Michodière 75003 PARIS - SAS

**Esteban,**  
producteur  
de lait de brebis  
en Aveyron

Credit photo - Julie Beal



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



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.

Retrouvez l'interview d'Esteban  
sur notre site [www.bio-equitable-en-france.fr](http://www.bio-equitable-en-france.fr)  
(rubrique « témoignage de producteurs »)

## PRINTEMPS : METTEZ-NOUS EN 40 !

**Tadam... Dans le numéro d'hiver, on annonçait une surprise pour ce printemps.**

On y est : voici *Culture Bio* nouvelle formule ! Plus pratique, plus dynamique, plus de pages, plus... On espère que vous prendrez autant de plaisir à le déguster que nous en avons eu à vous le mitonner.

**Depuis 1998 qu'il est un lien entre vous et nous**, le magazine de Biocoop n'est pas un petit nouveau et, dans le fond, on y parle toujours des « **Coopains pour de vrai** », gens des magasins et gens de la terre ou clients, et de ce qui les anime : c'est la partie une de cette version revisitée. La deux nous plonge dans le produit. Du goût, du plaisir, des tours de main, des bio plans..., vous verrez, « **Tout est bon dans la saison** » ! La trois, « **C'est dans l'air** », traite de sujets plus larges, relatifs à l'ADN de Biocoop : agriculture biologique, économie sociale et solidaire, transition écologique.

ADN ? Parlons-en ! 2026 marque un anniversaire : **Biocoop a 40 ans !** (*Entre nous, c'est aussi la raison pour laquelle Culture Bio s'est refait la vitrine*). Commerçant et militant toujours, plus que jamais positif pour embarquer un public encore plus large vers la bio et la consommation responsable. En 2025, tous les sociétaires ont travaillé dans ce sens pour dessiner la stratégie de la coopérative à l'horizon 2029. Alors, aujourd'hui, on peut le dire : ni utopiste ni résigné, face au court-termisme et à la morosité, Biocoop est un modèle crédible et porteur d'une vision d'avenir. Elle nous rassemble. Et oui, ça fait plaisir !

*Pascale Solana*

## NOUVEAUX MAGASINS



**Craon (53)**  
Biocoop Craon



**Aix-les-Bains (73)**  
Biocoop Aix-les-Bains Centre-ville



**Villiers-sur-Marne (94)**  
Biocoop Le Hérisson bleu

Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr), rubrique « Nos magasins »

## NOUS CONTACTER

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

[culturebio@biocoop.fr](mailto:culturebio@biocoop.fr)

Service Clients

**0 800 807 102** Service & appel gratuits

Retrouvez *Culture Bio* sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr)

## NOTRE CHARTE

Sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr),  
rubrique  
« Le projet  
Biocoop /  
Notre charte »  
ou via ce QR code



**GSE**  
organic supplements

# naturellement bio !



## Naturel, ayurvédique et équilibrant

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

**RELAXATION** : l'ashwagandha contribue à la détente optimale.

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

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

## 8 EN BREF



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

## 11 COOPAINS POUR DE VRAI



### 12 À la ferme

Elles mangent de la bonne herbe... et elles aiment ça !

### 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 du Lac, en Haute-Savoie : la montagne vibre avec l'océan

## 31 TOUT EST BON DANS LA SAISON

### 32 On va se les peler

Les légumes stars du moment

### 36 Tutti frutti

Les fruits stars du moment

### 40 Plan B comme Bio

Au réveil, vous êtes plutôt salé ou sucré ?

44 Tout est bon dans le bœuf !

46 SOS, ma poêle a attaché !

48 Bad buzz. Les bouteilles en plastique

## 53 C'EST DANS L'AIR



### 54 La cerise

#### sur le râteau

40 ans qu'on retourne la terre ensemble !

### 60 On vous dit tout

Cosmétiques : c'est bien beau mais est-ce toujours bio ?

### 62 C'est déjà demain

Chasse d'eau : ne tirez plus !



## 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** ici Barbès **CRÉDITS PHOTOS** couverture: Getty Images. p5: Biocoop. p7: Pascale Solana/Biocoop; Keystone Press. p8: Guillaume Grandin/Biocoop; Atlantide Phototravel/Getty Images; Getty Images. p9: DIYSeeds; Viktoriya Skorikova/Getty Images. p10: Raymond Salmon/Getty Images. p11-17: Pascale Solana/Biocoop. p18: Matthieu Chanel/Biocoop. p20 et p22: Pascale Solana/Biocoop. p23: Comptoir des lys. p24: Antoine Favier. p26-28: Marie-Pierre Chavel/Biocoop. p31: Tom Werner/Getty Images. p32: Lisa Wiltse, Elena Botta, Johner Images, Thomas Barwick/Getty Images. p33: Heinstired/Getty Images; Getty Images. p34: Delphine Pocard; Marie Chioca. p36: bruev/Getty Images; Getty Images. p37: Martin Harvey, Huizeng Hu/Getty Images; Getty Images. p38: Rochelou; DR. p40-41: Getty Images; DR. p43: Noël Bouchut. p44: ThePalmer/Getty Images. p45: Anne Del Socorro, ilbusca/Getty Images. p46: Arkadivna/Getty Images. p48: Kemal Yildirim/Getty Images. p50: Arthur Debat/Getty Images. p53 et p55: Keystone Press. p54-59: Biocoop; DR. p62: Peter Dazeley/Getty Images. p66: Getty Images; DR. **SIÈGE/RÉDACTION/PUBLICITÉ** 28-32, boulevard de Grenelle - 75015 Paris. 01 44 11 13 60. culturebio@biocoop.fr **ÉDITEUR** Biocoop SA Coop **ISSN** 2417-6559 **IMPRESSION** Agir Graphic - 96, bd Henri-Bequerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval. **PAPIER** 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 Citeo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Iriez 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.





## FILIÈRE BIO

### ça rend heureux

**La relance de la consommation bio s'est confirmée fin 2025**, après des années de turbulences inédites, avec des fermetures de magasins et des produits bio qui disparaissent des rayons d'une grande distribution occupée à d'autres opportunités. Le chiffre d'affaires (hors cantines) **a progressé de 4,1 %**, tiré par le local, dont les ventes directes (8,8 %) et les magasins spécialisés (6,2 %)\*. Scandales sanitaires, loi Duplomb, défiance face à l'agro-industrie boostent l'intérêt des consommateurs motivés par la santé,

l'environnement et le plaisir gustatif. Toutefois, pour la première fois, les surfaces et les fermes bio sont en léger recul (départs à la retraite, déconversions, notamment en grandes cultures...). Dans un contexte agricole difficile, le moral des paysans bio reste stable : **93 % sont fiers de leur choix\***. Ça les rend heureux. Ils voudraient plus de communication vers le public sur l'agriculture bio, ses garanties, ses avantages. Et une juste rémunération pour les produits et services rendus à la société. Message reçu 5 sur 5.

Photo : Barnabé Vauthier, Paysan associé de Biocoop (Meuse)  
\* Agence Bio

# + DE 20 %

du vignoble français est certifié bio ou en conversion\*.

\* Millésime Bio



## SOUTIEN ÇA NE PEUT FAIRE QUE DU BIEN

Le Gouvernement s'est engagé à maintenir le crédit d'impôt en faveur de l'agriculture bio à hauteur de 4 500 euros sur trois ans, soit jusqu'en 2028. Une bouffée d'air bienvenue qui, selon la Fédération nationale d'agriculture biologique, soutient directement plus de la moitié des fermes bio et contribue à sécuriser leur modèle économique. Mais elle reste cependant insuffisante par rapport à l'objectif de 21 % de surfaces agricoles utiles bio en 2030 et aux enjeux environnementaux.



# VITE DIT

LU-ENTENDU

« EN 2025, NOTRE CROISSANCE (7,4 %) S'EST POURSUIVIE, NOTAMMENT GRÂCE À L'AUGMENTATION DE LA FRÉQUENTATION DE 6,7 %. MERCI! »

Henri Godron, président de Biocoop

## DIY DE LA GRAINE À LA GRAINE

Produire des semences, c'est vital, politique, mais pas sorcier grâce aux films pédagogiques *DIY Seeds*, produits par Longo Mai et le Forum civique européen. Ces **42 tutos** accompagnent depuis dix ans des pros, des amateurs ou des projets collectifs, de la France au Brésil ou au Liban, pour préserver la biodiversité cultivée et l'indépendance alimentaire. En 13 langues... et en accès libre, comme les semences paysannes!

[diyseeds.org](http://diyseeds.org)



### AGENDA

## 10 ANS

C'est l'anniversaire de la Semaine pour les alternatives aux pesticides, organisée par Générations Futures. Tous les ans, du 20 au 30 mars, tables rondes, conférences, ciné-débats, visites de ferme, etc. démontrent que les pesticides ne sont pas une fatalité. [semaine-sans-pesticides.fr](http://semaine-sans-pesticides.fr)



## SURVEILLANCE À L'EAU ?

Connaître la qualité de son eau du robinet en détail est désormais simple comme un clic grâce à l'outil en ligne élaboré par Générations Futures et Data For Good, qui rassemble toutes les données officielles. Le site propose aussi des cartes spécifiques à chaque polluant (pesticides, nitrates, PFAS, etc.). Variable selon les territoires, la qualité de l'eau potable reste globalement bonne en France, mais, à mesure que la surveillance se renforce, de nouvelles situations problématiques sont révélées. L'eau représenterait en moyenne 5 % de notre exposition aux polluants, l'alimentation restant la principale source d'exposition. Raison de plus pour manger bio. [dansmoneau.fr](http://dansmoneau.fr)

### LU-ENTENDU

« MÊME POUR LA COUR DES COMPTES, L'AGRICULTURE BIO RAPPORTE BIEN PLUS QU'ELLE NE COÛTE À LA FRANCE. »

Julien Franclét, président de SudVinBio

### LU-ENTENDU

« ON N'EST PAS ASSEZ RÉVOLTÉS AU VU DE LA SITUATION CLIMATIQUE. »

Féris Barkat, activiste, cofondateur de Banlieues Climat, in La Terre au carré, France Inter, octobre 2025

ÇA NOUS RÉJOIT

63%

des Français se disent gênés de voter pour un candidat remettant en cause les mesures de transition écologique déjà engagées dans leur commune.

(Sondage Ifoop - Réseau Action Climat, janvier 2026)

## CUICUI ON VEUT PLUS D'OISEAUX!

Le merle noir, la fauvette et autres oiseaux insectivores font leur retour dans nos campagnes depuis **l'interdiction des néonicotinoïdes en 2018**, selon une étude française publiée en novembre dernier dans le journal *Environmental Pollution*. Mais là où les pesticides sont le plus vendus, les populations avifaunes reculent (*Proceedings of the Royal Society B*). Qu'est-ce qu'on attend ?



## COUPS DE CŒUR

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

### LE ROMAN

À quelques kilomètres du centre-ville de Bucarest, en Roumanie, les Serban habitent une cabane au bord d'un lac où la nature a depuis longtemps repris ses droits. Jusqu'au jour où les autorités, pour créer une réserve naturelle, les somment de quitter ce coin d'eau et de terre, le plus beau qui soit, le leur. Un livre engagé, couronné du Prix du roman d'écologie 2025. *Ceux du lac*, de Corinne Royer, éd. du Seuil

### LE GUIDE

Rien ne se perd, tout se transforme. Même les poils de votre chien ! On ne rigole pas : avec la réédition de ce best-seller des années 1990, apprenez à les récolter, à les filer et à en faire écharpes et chandails. Drôle et plaisant à lire, ce véritable ouvrage de tricot se laisse aussi dévorer juste par curiosité. *Tricoter avec les poils de mon chien*, de Kendall Crolius, éd. Jouvence

### LE PODCAST

Les organismes génétiquement modifiés ne sont pas que des plantes. Ainsi, pour un projet soi-disant écolo, une firme américaine essaie de faire revivre le mammoth laineux en modifiant le génome d'un éléphant. L'association Inf'OGM enquête sur cette troublante initiative menée par un fan de transhumanisme financé en partie par la CIA... *OMG ! Décodons les biotech*, 5 épisodes sur des biotechnologies méconnues

### LE DOCUMENTAIRE

Après avoir filmé pendant dix ans les luttes (environnementales, sociales...), terrassé par l'écoanxiété, le vidéaste Vincent Verzat tourne sa caméra vers la nature. Émerveillé (et nous avec), il se met à regarder la vie à « hauteur de blaireau », et les combats contre les mégabassines, l'A69, etc. prennent encore plus de sens. Un film touchant et poétique qui relie humains et non-humains. *Le Vivant qui se défend*, de Vincent Verzat. Sur YouTube

### LU-ENTENDU

« CE QUI N'EST POINT UTILE  
À L'ESSAIM N'EST POINT UTILE  
À L'ABEILLE. »

Montesquieu, cité dans *Insectes*, de Bruno Didier et Nicolas Césard, éd. Terre vivante

### LU-ENTENDU

« PARLER DE FLEURS  
QUAND DE LES REGARDER DEVRAIT SUFFIRE,  
À QUOI BON ? »

Jules Verne, in *Trop de fleurs!*, éd. du Sonneur

# COOPAINS

+

pour de vrai



**À la ferme.** Quentin vient de s'installer maraîcher en milieu urbain. La famille Tite élève des bovins, des chèvres et des cochons depuis longtemps. Bruno, gérant du magasin Biocoop de Mérignac, les connaît bien... Suivez le guide en Gironde bio.

**Têtes de file.** Rencontre avec Gérald, Paysan associé de Biocoop près d'Orléans.

Témoignages de clientes : Viviane, « le jour où ça a fait tilt », et Jeanne qui « vide son sac » (de courses !).

**Bien + que du commerce.** Pour sensibiliser à la préservation de l'océan, Chloé et Mathieu n'ont pas hésité à se jeter à l'eau, soutenus par le magasin Biocoop de Sevrier. Un projet comme peuvent en mener nos magasins pour encourager localement la bio, l'économie sociale et solidaire et l'écologie.

À LA FERME P.12 / TÊTES DE FILE P.18 / BIEN + QUE DU COMMERCE P.24



**Elles mangent de  
la bonne herbe**

**ET ELLES AIMENT ÇA !**

Ici, on est loin de la production intensive et ça fait du bien. Bienvenue en Gironde, où le gérant du magasin Biocoop Mérignac nous emmène chez deux de ses producteurs locaux : son nouveau voisin, Quentin Gross, maraîcher en ville, et l'incontournable ferme familiale des Jarouilles en polyculture-élevage, près de Libourne, où Uppercut le bouc nous accueille. Deux modèles d'agriculture paysanne bien campés dans leur terre. Allez, go !

**Pascale Solana**

**M**es bottes sont dans le coffre de ma voiture. Et, pour rencontrer des producteurs locaux, je suis toujours prêt à sauter dedans »,

lance Bruno Delmon, gérant du magasin Biocoop de Mérignac, technicien agricole de formation. OK, Bruno ! Nous avons oublié les nôtres, malgré la météo de cette fin d'automne, mais on te suit et on commence par visiter Quentin Gross, à deux pas.

Ça tombe bien, le maraîcher a fini sa tournée matinale. Sitôt cueillis, sitôt livrés : en une heure, ses légumes débarquent chez tous ses clients, tels Bruno Delmon et plusieurs autres du réseau Biocoop, à Pessac, Cestas... Mérignac, l'une des communes de Bordeaux Métropole, est la deuxième agglomération du département.

C'est là que Quentin a planté sa ferme urbaine, entre les pavillons, les immeubles, des bois et des vignes.

Pas de traitements aux pesticides, assure Bruno, ce sont des parcelles de pessac-léognan, l'élite des crus. L'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) y expérimente. Ouf, car selon l'association Générations Futures, la Gironde est le département qui avale le plus de pesticides, surtout en viticulture...

**10 L**

de lait par kilo de fromage

Une tome pèse 2 kg

**24 H**

C'est le temps qu'il faut avant de démouler la tome. Ensuite, deux à trois mois sont nécessaires pour l'affiner



**Abel et Laure Tite, frère et sœur**



**COUTRAS**

De toutes façons, les terres de Quentin Gross étaient des prairies en friche. « Et elles ont été passées au peigne fin », dit-il, tranquille. Installé depuis deux hivers, il a remporté l'appel à candidatures de Mérignac. La ville souhaitait installer un maraîcher sur deux hectares de ses terres communales pour alimenter ses six crèches municipales.

### **Là, on se dit que les Mérignacais sont chanceux**

« Les serres, les clôtures, le local pour stocker les légumes, etc., toute l'installation est financée par la ville, explique le maraîcher, qui s'estime aussi chanceux que la centaine de bébés qu'il régale. Je cultive environ 35 légumes différents au rythme des saisons, avec une obligation qui m'arrange bien : travailler en agriculture biologique ! Les fertilisants organiques que j'utilise proviennent principalement d'une ferme bovine du coin. Les crèches ne représentent qu'une petite part de ma production car leur demande est très pointue. Pas plus de deux fois le même légume sur un temps donné. >>



>> *Du coup, je développe des circuits de vente complémentaires.*» Les petits Mérignacais ont déjà été invités à découvrir la ferme et à planter. Quant aux habitants, ils ont choisi son nom, la Ferme des chênes, en raison du boisement autour du terrain et du roi de la parcelle, un arbre balèze. Il y a par ici « *une dynamique de territoire* », comme les aime Bruno Delmon, fan du projet. « *Il faut reconquérir l'autonomie alimentaire perdue de la ville* », martèle-t-il en se lançant dans l'historique de sa région natale.

### **In vino n'est plus veritas**

Longtemps, les côteaux de la rive droite de la Garonne ont nourri Bordeaux. La rive gauche et les alentours de Mérignac vivaient au rythme des inondations. Les barques faisaient même partie du décor. Ça, c'était avant l'avènement de la vigne, « *relativement récent* », souligne Julie Perez, coordinatrice et conseillère territoriale à Agrobio Gironde. C'est aujourd'hui la première production agricole bio girondine, juste devant l'élevage. Mais entre désamour du consommateur pour le vin, aléas climatiques sévères, puis maladies (2024), production, marchés internationaux en tension..., bio ou pas, la filière est en crise. Les uns dénoncent un modèle intensif, les autres prônent la réduction des volumes par l'arrachage financé par l'État. Ce contexte provoque des cessations d'activité et des départs à la retraite. « *La bio n'est pourtant pas un handicap pour le vin*, plaide Julie Perez. *Au contraire, parce qu'elle est plus dans une logique de qualité que de quantité,*

## À RUMINER

La Gironde :

**17,7 %**  
de surfaces bio  
(France : 10,1 %)

**1<sup>er</sup>** département bio  
de Nouvelle-Aquitaine

**22,5 %**  
de fermes bio  
(France : 14,9 %)

**1<sup>er</sup>** département viticole  
bio de Nouvelle-Aquitaine  
en surface et 1<sup>er</sup> à  
l'échelle nationale  
(Agence bio)

Le baiser d'Uppercut le bouc calin, derrière Arnica la chèvre

à la différence des filières céréalières, par exemple, où il faut beaucoup de rendements pour tenir.»

### **Le bonheur est définitivement dans le pré**

Et après la vigne ? Une fois les ceps arrachés, les parcelles peuvent devenir des prés, ce qui permet de stocker le carbone dans les sols, moyennant primes. Chez Agrobio Gironde, on pense que la solution n'est pas de recommencer des monocultures comme l'olive ou le kiwi, qui ont la cote. Ou encore la noisette, cette goinfre en eau en conventionnel. « *Ce n'est pas l'avenir. Nous, on encourage la diversification, la prairie par exemple, avec des productions complémentaires, comme des élevages de volailles ou d'ovins, etc. Mais tous les agriculteurs n'ont pas des sols adaptés,* >>



## LE MOT DU GÉRANT

« JE M'ÉCLATE ICI, PARCE QUE  
CHAQUE PRODUIT A UNE HISTOIRE ! »

« Je voulais devenir colibri. Celui qui, dans le conte amérindien, fait sa part pour éteindre le feu de la forêt malgré sa taille. Mon magasin est né de ce souhait. Je l'ai voulu à taille humaine, dans un quartier, pas dans une zone commerciale, parce que mon projet de base, c'est l'ancrage territorial qui crée du lien. Tenez, ces étagères... Bois des Landes d'un Esat (centre d'aide par le travail). Ce présentoir ? Réalisé par les élèves du lycée pro voisin. Ici, la monnaie locale, la gemme, peut circuler. Dans chaque famille de produits, nous faisons en sorte qu'il y en ait au moins un local, même si, honnêtement, c'est plus compliqué à gérer. Nous avons 84 fournisseurs locaux. On vise 25 % d'achats locaux. Je me définis comme un épicier qui propose des produits biologiques, sains, qui ont du caractère et qui donnent du plaisir. Je m'éclate ici, parce que chaque produit a une histoire ! » Comme Biocoop Mérygnac n'a jamais eu de nom propre, son fondateur pense laisser la main aux clients pour en trouver un à l'occasion de ses vingt ans, cette année. Lui, verrait bien quelque chose autour du chêne...

*Bruno Delmon, gérant du magasin Biocoop Mérygnac*





**Quentin Gross, 38 ans, maraîcher à Mérignac, avec son chien Kawai**

Comptable durant quinze ans, jusqu'à l'appel de la terre ! Après du *woofing*\* pour voir si le rêve peut prendre racine, un brevet professionnel de responsable d'entreprise agricole (BPREA), sésame de l'installation et des prêts bancaires, et un test en couveuse agricole, Quentin, l'ex-urbain, est retenu par la ville de Mérignac pour s'installer en maraîchage. « *En fermage. Je ne suis pas propriétaire de ma terre mais j'ai échappé à la pression des emprunts. Je me sens libre. Heureux.* »

>> *l'appétence et la compétence...* »

Le goût et la compétence pour les animaux, la famille Tite les cultive. C'est la deuxième ferme que Bruno, autant à l'aise dans ses bottes que dans ses rayons, nous fait visiter. Direction le nord, à Coutras, près de Libourne. Dans le département, la ferme des Jarouilles est connue comme le loup bio. C'est un modèle de polyculture élevage équilibré qui a fait ses preuves. Jarouilles ? Ça veut dire « chènes » en patois. Décidément...

### Un jeu de famille

Dans la ferme, les vaches les plus anciennes, rentrées seules du pré à l'étable à l'air libre, nous accueillent. Ou plutôt, rappellent que l'heure de la traite approche. Ici, c'est deux fois par jour, sauf le dimanche : repos pour tous. Y compris pour la soixantaine de chèvres dont s'occupe Laure, la fille. Dans la famille Tite, vous pouvez aussi demander le frère, Abel, du côté des vaches. Si vous voulez



la mère, vous la trouverez à la fabrication des fromages ou à la boutique. La majeure partie de leur production est vendue en circuit court dans la douzaine de magasins Biocoop alentour et dans les cantines de Bègles. Le reste est collecté par Biolait, groupement 100 % bio sociétaire de Biocoop. Les yaourts, le beurre ou les divers fromages de vache sont fabriqués toute l'année. La production laitière des chèvres s'arrête de décembre à janvier lors des gestations. Elle reprend en février, avec les bûches et les tomes fraîches.

### Écouter l'herbe pousser et les vaches brouter

Au total, huit personnes s'activent dans cette ferme de 120 hectares, dont 25 en céréales. En plus des chèvres, veaux, vaches, il y a les cochons. Ils sont une trentaine, qui batifolent bruyamment dans leur pré. Et encore deux chevaux de trait, trois chiens, un chat. Oui, ça occupe. « *La ferme est autonome* », c'est-à-dire capable de nourrir tous ses animaux, résume Abel. Laurent, le père, y a beaucoup travaillé. Il raconte la disparition progressive des bovins dans le paysage, accélérée par les quotas laitiers dans les années 1980... Lui, à contre-courant, passe au bio en 1998, perfectionne son écosystème, fait évoluer son troupeau.



À la place des super laitières que sont les holstein (8 000 l de lait/an environ), il choisit des montbéliardes et se voit confier, pour leur sauvegarde, des petites bordelaises, une race mixte locale à la robe tachetée de noir (3 000 l de lait/an environ). « Elles se contentent de manger ce qu'elles trouvent », précise-t-il. C'est-à-dire... de l'herbe. Et, chez les Tite, on ne plaisante pas avec l'herbe. Tout juste si on ne l'écoute pas pousser avec le pâturage tournant dynamique. « Cela consiste à faire tourner assez souvent les animaux sur de toutes petites parcelles afin de permettre la repousse régulière », explique Abel Tite. On doit faucher pile-poil au bon moment ou encore laisser l'herbe sécher dans le pré de sorte que, en cas de sécheresse, les bêtes puissent encore brouter ce genre de foin. Le sol, ainsi protégé, permet aux graines de lever à nouveau sans griller. L'idée est de s'adapter au changement climatique et de simplifier le travail.

### On préfère le lait d'herbe, bio et logique !

Le lait de ses vaches bien nourries n'a rien à voir avec ce que Laurent Tite appelle sans rire du « lait d'amidon » issu de pures laitières,



#### Abel Tite, 38 ans, Ferme des Jarouilles, Coutras

« J'ai une formation d'ingénieur agronome en production végétale. J'ai travaillé dans une coopérative bretonne de semences biologiques après du volontariat dans une ferme au Nigeria, dans l'enseignement et l'administratif. Aujourd'hui, je suis revenu à la ferme familiale, que je m'approprie à reprendre avec ma sœur. En mode bio, la question ne se pose pas! »

**-1,8%**

Pour la première fois, la région Nouvelle-Aquitaine enregistre une baisse du nombre de producteurs bio.



des « formules 1 » aux repas trop riches, gavées au maïs irrigué et au soja importé. Le saint-jarouilles, fromage qui s'exhibe au rayon traiteur du magasin Biocoop de Mérignac, ne le fait pas mentir. Abel s'apprête à prendre la suite de son père, bientôt à la retraite. « Les changements, dit-il, sont le bon moment pour repenser l'avenir. » Il réfléchit à l'organisation. Comme lui ou Quentin le maraîcher, atypique, locataire d'une terre directement vouée au bien commun, d'autres, souvent des nouveaux paysans, projettent un autre futur. « On commence à voir percer des innovations, on sent le collectif porteur », observe Julie Perez. Ça bouge en campagne. Mais où est passé notre commerçant ? Retour en ville, dans ses rayons. Il a quitté les bottes et installe les fromages. Bonne idée. Quand est-ce qu'on mange, Bruno ? ●

\* Le woofing permet de s'initier aux techniques bio auprès d'un agriculteur contre le gîte et le couvert.

# FACE À LA TERRE

GÉRALD CÉLESTE  
MARAÎCHER À FÉROLLES (45)

On les appelle les Paysans associés parce que leurs groupements sont membres de la coopérative Biocoop. Ils sont 2 700 en France. Gérald, avec son associé Romain, est maraîcher à la ferme Aux Légumes célestes, près d'Orléans.

Pascal Solana

**A**vant, il était ingénieur en génie civil et environnement, occupé à l'étude des barrages. Mais Gérald Céleste voulait travailler à l'air libre et avoir un métier manuel. Il devient ouvrier agricole. Puis encadrant dans des jardins d'insertion.

## Il a dit «manuel»

C'est à quelques kilomètres de la Loire et de son lit fertile, à Férolles, qu'il finit par prendre racine. Il s'installe en maraîchage, avant que Romain Jerger, universitaire en biologie et environnement, le rejoigne comme associé. Pourquoi maraîcher ? Le souvenir du jardinage, la permaculture, qui titillait sa curiosité, et puis « *en maraîchage, il n'est pas nécessaire d'acquérir beaucoup de terres pour débiter* », explique-t-il.

## Du gingembre dans le Loiret ?

La ferme produit des poireaux, des carottes et autres légumes, en pleins champs ou sous serres non chauffées sur une douzaine d'hectares, avec dix salariés, au rythme des saisons. Ici, pas trop de machines, plutôt des bras ! « *Certaines cultures ne sont pas mécanisables, le gingembre, par exemple.* » Du gingembre ? Affirmatif, d'août à octobre. « *C'est assez nouveau en France, poursuit Gérald, comme la patate douce, changement climatique oblige.* » Comme si le travail ne suffisait pas aux Légumes célestes, Romain Jerger est aussi administrateur de Bio Centre Loire, coopérative de producteurs 100 % bio. Si le collectif nécessite du temps et de l'engagement, disent-ils, c'est aussi une voie de progression pour leur ferme. « *Avec des cultures planifiées, des prix respectés, Biocoop reste sécurisant pour nous. En pleine crise de la bio, elle n'a pas lâché quand d'autres s'en détournent.* » •

« Parce qu'on n'est pas derrière l'étal pour expliquer au client, la qualité de nos produits doit être irréprochable ! »



# KAOKA®

Bio & Éthique par Nature  
depuis 1993

*Croustillante  
& gourmande !*

“

JE CONNAIS  
CETTE MARQUE  
DEPUIS DES ANNÉES ET  
JE N'AI JAMAIS ÉTÉ DÉÇU.  
J'AIME D'HABITUDE PLUS LE  
CHOCOLAT NOIR MAIS LÀ,  
CETTE TABLETTE EST  
EXCELLENTE !\*



*Meilleure note  
de l'année !*



**ÉLUES «MEILLEUR PRODUIT BIO»  
PAR UN JURY DE 100 CONSOMMATEURS**

\*Avis du jury issus du questionnaire réalisé par Biotopia lors de l'opération des Meilleurs Produits Bio 2026.

**CACAO GARANTI  
ZÉRO DÉFORESTATION**

**UN SOUTIEN SANS FAILLE  
AUX PRODUCTEURS**

**UN GOÛT  
AUTHENTIQUE**

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

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

# ET LÀ, ÇA A FAIT



## TILT!

### JE LIMITE LES EMBALLAGES

J'achète en vrac les lentilles, le riz, les céréales, un peu de sucre pour faire mes confitures, du dentifrice Biocoop... Je suis prête à conserver le plastique dans le domaine de la santé, pour les perfusions, plutôt que pour emballer les gâteaux!



**VIVIANE G. - 40 ANS**

**Lieu de rencontre :**  
Biocoop Bas Canal,  
à Pantin (93)

**Cliente depuis 2022**

Je suis enseignante chercheuse en littérature médiévale. J'ai été élevée dans l'idée que le plastique et la voiture, ça pollue, que le vélo, c'est bien, et que l'avion, c'est bof! Puis je me suis engagée dans le zéro déchet. Je mange bio quand c'est possible. Ma démarche a été progressive. On ne peut pas tomber sur les gens en leur disant: «sois écolo!»

EN DIX ANS, LES DÉCHETS TRIÉS PAR LES MÉNAGES ONT GRIMPÉ DE 21%!

MAIS LA QUANTITÉ D'ORDURES MÉNAGÈRES A AUGMENTÉ DE 4%.

(Insee)



### J'EXPLIQUE MES CHOIX À MA FILLE

Quand elle me questionne sur les gaz d'échappement, je lui dis qu'ils polluent. C'est pourquoi je préfère qu'on aille à l'école à vélo. Mais parfois la voiture est utile. Il ne faut pas donner de leçons aux autres mais faire ce qu'on pense juste.



### J'AIME CUISINER

Être écolo n'est pas toujours facile. On peut commencer par cuisiner des produits bruts, c'est meilleur et moins cher que les plats préparés. Manger moins de viande me semble aussi assez simple. Dans un curry, par exemple, on diminue les portions de poulet et on augmente les légumes pour ne pas avoir forcément le sentiment de faire un sacrifice énorme.



### IL FAUT ÊTRE INDULGENT AVEC SOI-MÊME

J'essaie d'arrêter les produits exotiques courants, au passif colonial et qui prennent la place de l'agriculture vivrière. Je me passe bien de chocolat, moins de café. Après plusieurs essais, je le mélange avec de la chicorée, du lupin et de l'orge. J'obtiens un moka très satisfaisant. Avec 1/3 de café, je retrouve la saveur que j'aime. On ne peut pas se priver de tout!

**NOUVEAU**

FABRICANT DEPUIS 1890



# FAVRICHON

## Overnight Oats<sup>(1)</sup>

**“Ce printemps, j’essaie les Overnight Oats !”**

Un mélange unique d’avoine, de 4 graines (chia, lin, courge et tournesol) et d’ingrédients gourmands pour un petit déjeuner frais, digeste et rassasiant.



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

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

# VIDE TON SAC (de courses)



## Des œufs bretons

En général, je viens avec ma boîte et je la remplis d'œufs de la ferme de l'Aulne. Si je les prends déjà conditionnés, ils viennent de la ferme de Vend'Ouest. Dans les deux cas, c'est du local. Je les fais souvent en omelette.



## Des champipi blonds

Je les mets dans une omelette ou je les prépare en accompagnement, juste revenus à la poêle avec des petites herbes. Je fais rarement des recettes extraordinaires : je n'ai ni le temps ni la place dans ma cuisine !

## Pas courge, la courge!

Les dernières de la saison, j'en profite. Chez mes parents, dans le Morbihan, je mangeais déjà bio. Alors je continue ici. Chez Biocoop, les produits sont très bons, surtout les fruits et les légumes.



### JEANNE M. - 26 ANS

**Lieu de rencontre :**  
Biocoop Scarabée Vasselot, à Rennes (35)

#### Cliente depuis 2024

J'étudie l'ostéopathie animale. C'est physique, il faut être en forme ! Alors, j'ai décidé de manger sainement. Pour que ça ne soit pas contraignant, je fais mes recettes pour toute la semaine : c'est pratique, simple et, en plus, c'est bon !



## Une bouteille d'huile de lin

Il ne faut pas la faire cuire alors je l'utilise crue dans les salades. J'aime bien. J'ai toujours une liste de courses mais je me laisse aussi tenter par ce que je découvre dans les rayons.



## Mon cabas rose et bleu

Il est beau, il est breton ! J'y mets les sachets en papier de Biocoop, dont je me ressers pour mes fruits et légumes.



## un bulbe de fenouil

Je ne savais pas qu'on peut faire cuire le fenouil. Je le mange toujours cru avec de la vinaigrette. Vous dites que c'est bon avec une sauce yaourt, jus de citron, filet d'huile ? J'essaierai.



Consommer local, c'est un peu faire entrer les producteurs de sa région dans sa cuisine.

# L'ART DE PURIFIER SA MAISON

De la cuisine à la salle de bains en passant par l'entretien du linge, Etamine du Lys offre une large gamme de nettoyants naturels. En 2021, son désodorisant Purifiant Habitat a été élu Meilleur Produit Éco par un jury de 100 consommateurs.

Anaïs Andos

## LÀ OÙ TOUT COMMENCE

C'est dans la commune de Somloire, en Anjou, que sont écoconçus les produits d'entretien ménagers Etamine du Lys. Dès 1995, l'entreprise française se positionne en précurseur par sa démarche éthique et écologique. Depuis, elle propose des produits efficaces et naturels pour une maison propre, saine et source de bien-être.

## ÉCO RESPONSABLE

C'est au sein de son laboratoire - un bâtiment Haute Qualité environnementale - que les équipes d'Etamine du Lys développent leur savoir-faire et leurs produits. Une démarche responsable qui se traduit par des produits écoconçus de la formule jusqu'au packaging pour un impact environnemental maîtrisé.

## LA FORCE DU VÉGÉTAL

Grâce à ses huiles essentielles de niaouli, d'eucalyptus, de géranium et de cannelle, le désodorisant Purifiant Habitat Etamine du Lys parfume la maison en désinfectant l'air et les surfaces. Composé à 99,99 % d'ingrédients d'origine végétale et minérale, il a des propriétés bactéricides, fongicides et virucides.



## CONSEILS D'UTILISATION

Dans l'air, pulvérisez pour désodoriser instantanément votre pièce. Sur les surfaces dures, non-poreuses, propres, rincées et sèches, laissez le produit agir 15 minutes avant d'essuyer.

Pour les textiles et les supports fragiles, faites un essai sur une zone non visible. Veillez à respecter les doses recommandées.

### Désodorisant Purifiant Habitat, 125 ml

- Sans gaz propulseur
- Non testé sur les animaux
- Labellisé Ecocert

→ [etamedulys.fr](http://etamedulys.fr)



# BIOCOOP DU LAC

## La montagne vibre avec l'océan

Au pied du Semnoz, qui culmine à 1 702 mètres d'altitude, le magasin Biocoop du Lac, en Haute-Savoie, participe à la préservation de l'océan en soutenant une folle équipée qui traverse l'Atlantique à la nage. Elle permet à des milliers d'enfants, partout en France, de mieux connaître la vie marine et d'apprendre à la respecter.

Marie-Pierre Chavel

**Chloé Léger et Matthieu Witvoet,**  
nageurs de Swim for Change

« Manger bio a toujours été important pour nous. En tant que sportifs, on ressent immédiatement la différence : on demande beaucoup à nos corps, alors on essaie de leur offrir le meilleur carburant possible. Quand on entre dans un magasin Biocoop, on a les yeux qui pétillent. On a envie de tout acheter! »



**N**ovembre 2025. Dans les eaux bleues de l'Atlantique, deux nageurs filent vers les Antilles, escortés parfois par des dorades royales, des bancs de thons ou encore des dauphins. Au même moment, à Sevrier, petite commune sur les bords du

lac d'Annecy, ça farte, merci ! La neige n'est pas loin et, même dans le magasin que nous visitons, on supporte doudoune et bonnet. Quel lien entre ces deux scènes qui semblent si opposées ? Des défenseurs de la nature qui veulent sensibiliser à la protection de l'océan via un pari fou : Chloé Léger et Matthieu Witvoet, partis fin octobre du Cap-Vert, en Afrique, rallient la Guadeloupe à la nage, soit 3800 km avec dérive ! *« Nos expéditions sont un formidable levier de sensibilisation. Montrer la beauté de l'océan, c'est inviter naturellement à en prendre soin »*, nous écrivent-ils depuis le Papagayo, le voilier qui les accompagne. Le ravitaillement est assuré presque à 100 % par des magasins Biocoop, dont celui de Sevrier, Biocoop du Lac. L'aventure, prévue pour trois mois environ, est suivie sur tout le territoire par des écoliers, des collégiens et leurs enseignants.

### Surfer sur la même vague

*« Quand Chloé et Matthieu nous ont présenté le projet Atlantic Swim, il nous a tout de suite séduits »*, rapporte Christian Weinsberg, gérant du magasin et coordinateur du partenariat. Ce n'est pas parce que les deux nageurs (non professionnels) sont d'Annecy ou que lui est un ancien apnéiste marié à une Bretonne ! Mais *« parce qu'ils défendent un monde plus sain »*. Les magasins Biocoop s'associent régulièrement à des initiatives locales pour favoriser l'alimentation bio, protéger l'environnement, développer l'économie sociale et solidaire, etc.

&gt;&gt;

Pierre Weinsberg, Baptiste Benoist,  
Chihiro Fraval et Cécile Mignot,  
une partie de l'équipe du magasin



« Il y a peu de fromages  
au Japon, contrairement  
à la France. Mon préféré,  
c'est celui d'ici : le reblochon. »



## CHIHIRO

Employée polyvalente,  
avec qui certains  
clients s'initient au  
japonais en faisant  
leurs courses.

## 100 % BIO

Telle est la nourriture, en majorité  
française et le plus souvent possible  
équitable, que Biocoop a fournie  
à l'expédition Atlantic Swim.

>> Celui de Sevrier, par exemple, est  
partenaire d'associations sportives ou  
culturelles auxquelles il offre des produits.  
Pour avoir plus de poids encore, les magasins  
d'un même bassin géographique se regroupent  
dans une Maison locale coopérative (MLC) pour  
soutenir un projet commun. C'est ainsi que  
la terrienne, voire montagnarde, MLC Deux  
Savoie Ain s'est laissé embarquer par Atlantic  
Swim... « On se sent très proches de Biocoop,  
assure le jeune couple de nageurs. D'ailleurs,  
comme dans ses magasins, il n'y a aucune  
bouteille d'eau en plastique sur ce bateau ! »

### L'émerveillement en pleine mer

Fondateurs de l'association Swim for Change,  
qui organise l'expédition, les deux trentenaires  
ont déjà nagé 380 km entre Paris et Deauville  
et 550 km de Marseille à Barcelone pour  
inciter les fumeurs à jeter leurs mégots...  
à la poubelle. Avec Atlantic Swim, ils souhaitent  
faire entrer la protection de l'océan dans les  
programmes scolaires. Pendant qu'ils nagent  
en relais quatre à cinq heures par jour chacun,  
Léa Payen, chargée de plaidoyer restée à terre,  
peaufine un dossier qui sera porté auprès  
des politiques. Les élèves, eux, sont déjà  
conquis. Ils sont 100 000 à travailler, chaque  
semaine que dure l'aventure, sur le kit  
pédagogique « L'océan à l'école », créé



### **Cécile Mignot, directrice adjointe**

« Après mes études dans l'écologie, je voulais un métier qui me permette de préserver la biodiversité. Ici, le contact avec la nature est permanent. Après le travail, on peut partir en randonnée ou se retrouver avec les collègues au bord du lac, qui change tous les jours. Cette proximité, c'est un cadeau ! »

pour Swim for Change par Water Family, une association d'éducation à l'écologie. « Les enfants adorent entendre parler de nos rencontres avec les animaux, confie Chloé et Matthieu. Curieux, les animaux marins viennent nous voir et, nous, on profite de cette proximité magique. » Un émerveillement parfois mêlé de peur lorsqu'un marlin de presque trois mètres ou d'énormes globicéphales (des cétacés) s'approchent un peu trop. Ils croisent aussi, avec « un pincement au cœur », des déchets, des sacs plastique, un baril d'essence... Et des sargasses, des algues qui, proliférant sous l'effet du changement climatique notamment, sont un danger pour l'environnement, humain compris.

### **Heureusement, il y a le ravitaillement !**

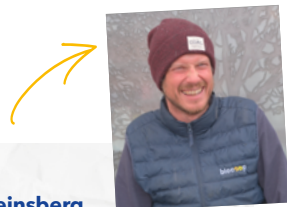
De leur propre aveu, les repas et collations sont le « premier réconfort et plaisir à bord » des deux éco-aventuriers. Ils sont partis avec presque une tonne de nourriture. Des produits frais achetés au Cap-Vert avant de lever l'ancre et tout ce que les magasins Biocoop leur ont offert. Des produits protéinés, carnés et surtout non carnés, des céréales pour les glucides, des fruits et des légumes, qu'ils ont eux-mêmes déshydratés pour les conserver, etc. « Ils sont six à bord, mais on a compté huit

car les nageurs mangent plus, et 10 % supplémentaires par sécurité », calcule Christian Weinsberg. Le tout a été acheminé de la Savoie à Marseille, où la MLC Bouches-du-Rhône a fourni l'apéro au départ pour l'Afrique.

« Atlantic Swim, c'est génial, commente Cécile Mignot, directrice adjointe du magasin de Sevrier. L'océan est un écosystème souvent oublié alors que c'est une ressource importante ! » À 25 ans, elle fait partie de la jeune équipe du magasin Biocoop du Lac, aux côtés de Yoan, comédien par ailleurs, Emma, qui pratique le floorball (une sorte de hockey en salle), ou encore Baptiste, qui aime aller en forêt, loin de l'agitation du lac d'Annecy, réputé pour être le plus pur d'Europe. Pour eux, qui vivent à proximité, soutenir ce projet est normal. Tous sont férus de nature. Et l'écologie fait partie de leur quotidien. « Tous les jours, nous avons des débats avec nos clients » >>>



Yoan Viard-Cretat, employé polyvalent et acteur en devenir



**Pierre Weinsberg,**  
directeur du magasin  
Biocoop du Lac

« Sevrier est dans l'agglomération d'Annecy mais a une âme de petit village, avec une grande vie sociale, sportive et culturelle. De ce côté de la rive du lac, tout le monde se connaît. Tout se sait. C'est amusant. J'aime ces liens qui permettent de développer des réseaux, des partenariats. On est vraiment sur un territoire qui vit ! »

>> sur l'environnement, l'agriculture, l'alimentation. C'est notre façon de militer», insiste Christian, le gérant. Au printemps, lors d'une semaine « zéro déchet », le magasin encourage la réduction des emballages avec une remise de 10 % sur le vrac pour ceux qui viennent avec leurs propres contenants. « Ce type d'opération sème des graines, fait réfléchir même ceux qui n'entrent pas chez nous par convictions écologiques », constate Pierre, le directeur. Semer des graines, c'est aussi ce que font nos nageurs Chloé et Matthieu, patiemment. Ils ont mis deux ans à monter l'expédition. Ils ont tout prévu... Sauf qu'au 14<sup>e</sup> jour en mer le *Papagayo* rencontrerait un problème technique mettant en péril leur sécurité. Ils sont alors contraints d'abandonner la nage et de poursuivre leur route à la voile. D'abord déçus, ils retrouvent rapidement l'enthousiasme: « L'énergie, les dessins, les petits mots adorables des enfants nous portent. On est tellement heureux de pouvoir continuer à leur faire vivre l'aventure d'une autre manière et d'aller au bout du kit pédagogique. » Prochainement, ils devraient troquer les palmes contre le vélo pour un tour de France des écoles participantes. Autre consolation: « Le chocolat ! Heureusement qu'on en a un bon stock à bord. Merci Biocoop ! » Et bravo à eux ! ●

## ESPRIT DE FAMILLE

Le magasin Biocoop du Lac, c'est un peu comme à la maison. « On développe des relations privilégiées avec les clients », témoigne Baptiste. On papote dans les rayons, on se tutoie, on s'appelle par son prénom, on s'échange même parfois des petits cadeaux !

**2012**  
Création  
du magasin  
**10**  
salariés

**100**  
producteurs  
locaux, que  
le magasin  
se partage avec  
celui d'Albertville  
(Savoie),  
à une quarantaine  
de kilomètres



SEVRIER

C'est là!



Entreprise  
familiale  
100% Bio  
depuis 1979



*La terre libère ses saveurs*

Depuis 1979, la Maison Gaborit propose des produits laitiers authentiques au lait de vaches Jersiaises, issus d'un savoir-faire traditionnel et d'ingrédients nobles, fabriqués sans poudre de lait.



# NOUVEAUX emballages et authenticité des recettes



## Les évolutions

- Moins de carton pour le consommateur
- Meilleure tenue des pots dans l'emballage
- Suppression de la colle

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





# UNE COLLECTION UNIQUE DE **GRANDS RIZ** DES TERROIRS D'ASIE

## DES RIZ RECHERCHÉS POUR LEUR SAVEURS AUTHENTIQUES

Ils sont cultivés par les derniers  
gardiens d'une **riziculture séculaire**,  
en harmonie avec la nature.

Ils poussent dans des **terroirs uniques**,  
façonnés par l'histoire géologique et  
par la main de l'Homme.

Ce sont des **variétés exceptionnelles**,  
riches en nutriments et en arômes  
typiques, préservées depuis les  
origines.



La Compagnie du Riz - P.O. Box 1000 - 51000 Ségou - Mali - 20 000 €

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# TOUT EST BON 😊

dans  
la saison

**On va se les peler.** C'est le printemps et les jeunes pousses se sentent... pousser des ailes pour vous surprendre et égayer vos assiettes. **Tutti Frutti.** Les fruits, eux aussi, sont boostés par les premiers rayons de soleil et rêvent de partager leurs vitamines avec vous.

**Plan B comme Bio.** Au p'tit déj, certains sont plutôt salé, d'autres sucré. En manque d'idées pour réveiller ce repas bénéfique pour l'organisme ? On vous aide !

# LES LÉGUMES

## Pousse-toi d'là (me v'là)!

En mars, puis en avril, et plus encore en mai, les légumes racines d'hiver cèdent la place aux jeunes pousses et autres primeurs qui marquent le retour du printemps. On a tant attendu.

### L'ARTICHAUT UN CŒUR FONDANT

Un peu, beaucoup, à la folie... on aime et on effeuille le gros camus, variété dodue. Cuit à la vapeur ou à l'eau, il est délicieux jusqu'au cœur. Toute l'année, le petit violet se croque tout cru en poivrade provençale, avec de l'ail, du persil, de l'huile, du poivre et du citron.

### LES FÈVES À PICORER

Sans vous presser le citron, la saison de la fève fraîche est courte! On ôte la cosse, comme les petits pois, et, pour les intestins délicats, son enveloppe. Elle se cuisine ou se déguste crue. Le plus simple alors, c'est la poignée dans un bol sur la table : chacun picore et décortique, façon cacahuètes. Jusqu'en juillet.

### L'APÉRO STAR!



### LE RADIS FAITES LE PLEIN DE BOTTES!

Une valeur sûre ultrafacile à préparer toute l'année. Par exemple, en rondelles, avec un jus de citron, de la crème fraîche ou du yaourt et un filet d'huile, du sel et du poivre. Juste frais et délicieux. Et, bien sûr, en mode minimaliste : avec du sel et du beurre, pour le croquant et la fraîcheur.



### L'AIL OUILLE L'ARDEUR!

Certains raffolent tant de l'ail nouveau, de mai à juillet, qu'ils le mangent entier, membranes comprises! Pour en faire une crème délicate, il est cuit à l'eau, égoutté puis mixé avec le même poids d'huile d'olive avant d'être salé.

## L'ASPERGE LA CARTE DE VISITE DU PRINTEMPS

Sa culture demande du savoir-faire et de la main-d'œuvre. Encore plus en bio. Alors, forcément, l'asperge est chère... Mais vous n'êtes pas obligé d'en acheter des kilos! La bonne idée pour ne pas se ruiner? Épluchez puis tronçonnez les asperges avant de les poêler et de les servir en accompagnement. Jusqu'en juin-juillet.



**SUPER FRAÎCHE!**



## LA POMME DE TERRE PRIMEUR ON N'OSE L'APPELER PATATE

Elle est si fine qu'il est inutile de la peler. Elle se récolte avant maturité, d'où son nom, pomme de terre primeur. Sa chair est douce, au goût de noisette et légèrement sucrée. Toutes les cuissons lui vont mais elle cuit vite. Jusqu'en juillet.

## LE NAVET N... COMME NOUVEAU

Un légume racine basique que vous pensez avoir vu tout l'hiver? Pourtant, le navet nouveau est bien... nouveau. En botte, il est si tendre qu'il se mange cru ou à peine cuit à la vapeur. Pas besoin de l'éplucher. Même les fanes se mangent, coupées dans une salade verte, une jardinière... Jusqu'en mai-juin.



## LE CALENDRIER POUR CONSOMMER DE SAISON

Pour être bien dans sa terre, suivez notre calendrier des saisons en magasin ou sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr)



## PETITS GESTES **MAXI KIFF**

Une cuisson vapeur, douce, c'est-à-dire courte, et à moins de 100 °C, est idéale pour conserver nutriments, textures, couleurs et saveurs des tendres légumes de printemps.

## BRICKS AUX LÉGUMES ET ZAA'TAR



4 PERS.    PRÉPA 20 MIN    CUISSON 30 MIN

### Ingrédients :

- 4 feuilles de brick
- 120 g de féta
- 3 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 2 carottes moyennes
- 1 poireau
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 c. à c. de mélange Zaatar Façon libanaise Cook
- 1 c. à c. d'Ail en semoule Cook
- Huile d'olive et sel

Le Zaatar, traditionnel mélange d'épices libanais, s'utilise de mille et une façons, aussi bien cru que cuit. La garantie d'une explosion de saveurs en bouche !

### Préparation :

- Poêler à feu doux les carottes et poireaux lavés et découpés en petits morceaux.
- Cuire à l'eau les patates, les écraser avec la féta et la crème.
- Y ajouter carottes, poireaux, Zaatar, ail et sel.
- Couper en 2 les feuilles de brick. Replier en 2 chaque moitié sur la longueur.
- Ajouter une c. à s. de farce, replier les extrémités vers le centre pour former un triangle.
- Faire dorer à la poêle 5 min par côté, puis servir accompagné d'une salade par exemple.

## GAUFRES DU PETIT DÉJEUNER À L'ORGE MONDÉ



12 GAUFRES    PRÉPA 10 MIN    CUISSON 3/5 MIN

### Ingrédients :

- 220 g de farine d'orge mondé
- 1 sachet de poudre à lever
- 30 g de sucre de bouleau ou de coco
- 2 œufs
- 5 cl de rhum ambré
- 50 cl de boisson de coco
- 100 g de beurre fondu
- 1 bonne pincée de sel

Extrait de *Les nouveaux desserts à IG bas*, de Marie et Maud Chioca, éd. Terre vivante. 40 recettes inédites tenant compte des avancées en matière d'indice glycémique

### Préparation :

- La veille, mélanger tous les ingrédients dans un saladier, couvrir et mettre au frais pour la nuit.
  - Le lendemain matin, faire chauffer le gaufrier, badigeonner les empreintes au pinceau avec de l'huile ou du beurre.
  - Verser une louche de pâte dans les empreintes et laisser cuire selon les indications du gaufrier.
  - En quelques fournées, c'est prêt!
- Pour une version salée, diviser de moitié la quantité de rhum et de sucre.

## DE NOUVELLES RECETTES POUR ENCORE PLUS DE GOURMANDISE !

Disponibles en magasin à partir du 10 mars



WWW.WHEATY.FR

TOPAS GmbH MÖSSINGEN, ALLEMAGNE, CAPITAL 25.000 €, Registre de commerce de STUTTGART 381417

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# DANIVAL

*Depuis 1990,  
la cuisine d'ici et d'ailleurs.*

Une marque pionnière avec un héritage multiculturel, Danival propose des produits gourmands et de qualité

### PURÉES DE FRUITS

3 Formats

100% fait en France



### CUISINE DU MONDE

Gamme japonaise bien implantée

Innovation sur de nouveaux horizons :  
Tex mex et Inde



### LES CUISINÉS

100% fait en France

Plusieurs formats et recettes



# LES FRUITS

## À fond la forme!

Leurs vitamines et leurs couleurs boostent notre printemps. De mars à mai, on les redécouvre au fil de la saison avec un grand plaisir chaque année renouvelé.



### LE MELON FRUIT DU SOLEIL

Il peut être à la fois de Cavailon et charentais, la variété préférée des Français. À maturité, sa peau verte tire sur le jaune, son pédoncule se détache. Sa chair juteuse et sucrée est désaltérante et parfumée. De mai à septembre.

### LA NÈFLE À GOÛTER

Petit fruit oublié, âpre avant les premières gelées, au goût incomparable après. À déguster à la petite cuillère, comme un œuf à la coque, en recrachant les osselets (les pépins). Les nèfles se font aussi en compote, confiture ou même en vin (à consommer avec modération). Avril-mai.



### UNE CURIOSITÉ!



### LA POIRE LA DERNIÈRE DE L'HIVER

Dans la famille Poire, je voudrais Nojabrskaja Novembra. Gros fruit vert-jaune, chaire fine et juteuse, elle a un atout qui la rend unique : au frais, elle peut attendre des jours avant d'être consommée. Une variété rustique, parfaite en bio, à croquer ou à cuisiner. Jusqu'en avril.



### LA BANANE SOURIEZ!

On la trouve toute l'année : tant mieux, c'est la chouchou des Français, avec la pomme. Chez Biocoop, elle est toujours équitable. On connaît surtout la variété cavendish. Et la petite frechinette ? Sucrée, au goût intense, crue ou cuite, rôtie au poivre par exemple.

## LE POMÉLO, LA BOULE D'ÉNERGIE

Pressé ou entier, c'est de la bombe dès le p'tit déj. Le soir, en jus avec celui d'un citron, un peu de sirop d'agave et d'eau pétillante, le voilà mocktail. Aussi riche en vitamine C que l'orange, il est moins sucré. Cerise sur le gâteau, la France a son pomélo : il est corse et en magasin jusqu'en juin. Chez Biocoop, pas d'agrumes déverdis à l'éthylène.



## LA FRAISE ROUGE BONBON

De mars à octobre, elle se ramène avec sa diversité de variétés (cléry, dream, cifflorette...) et de saveurs. Peu calorique, sans matière grasse, on la mange tant qu'il y en a : elle se conserve mal. Alors, une salade chèvre-gariguettes, ça vous dit ?



## PETITS GESTES

### MAXI KIFF

S'ils sont biologiques, les fruits, comme les légumes, n'ont pas besoin d'être épluchés. Juste bien lavés. Ils conservent ainsi plus de nutriments.

## LA CERISE REINE DE MAI

Elle est acidulée, sucrée ou amère et sa courte saison la rend précieuse. Juteuse et parfumée, on l'aime nature, en clafoutis, poêlée avec une viande, voire en soupe à la hongroise... Il en reste ? Hop, on fait des bocaux pour l'hiver ! De mai à juillet.



## PROVENANCE DU LOCAL ET PAS DE TRANSPORT PAR AVION

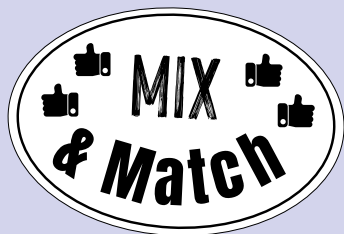
Parmi les fruits et légumes productibles en France, 85 % le sont effectivement, issus en priorité des Paysans et Paysannes associés de Biocoop (42 %). Les magasins se fournissent aussi directement chez des producteurs de leur territoire.

## SAVOUREUSE !



Des associations hyper faciles à réaliser qui jouent la générosité et feront leur petit effet.

Véronique Bourfe-Rivière



POUR UN GOÛTER  
PLÉBISCITÉ

CRÈME  
À LA FRAISE  
ET AU TOFU SOYEUX

Mixer

Tofou soyeux

+ fraises

+ sucre

+ sésame noir



TOFOU SOYEUX BIO  
400 g

Bio, gourmand et engagé depuis plus de 40 ans, Soy fabrique son Tofou soyeux à partir de soja bio et équitable cultivé par ses agriculteurs partenaires dans le Sud-Ouest.

POUR UN APÉRO  
DE CARACTÈRE

TARTINES  
DE POIRES,  
AMANDES ET BLEU

Pain au levain grillé

+ purée d'amande

+ poires

+ fromage bleu

Perl'Amande  
Depuis 1920



PURÉE D'AMANDE COMPLÈTE  
280 g

Installée dans les Alpes-de-Haute-Provence depuis 1920, l'entreprise Perl'Amande travaille les fruits secs bio dans une démarche d'éthique durable certifiée.

POUR ÉPATER  
LES COPAINS

TRIFLE\*  
A LA BANANE  
ET AU CHOCOLAT  
CROUSTILLANT

Rondelles de banane  
+ yaourt de brebis

+ miel

+ chocolat noir

au quinoa caramélisé



CHOCOLAT 70 % DE CACAO  
AU QUINOA CARAMÉLISÉ  
100 g

Confectionné avec du cacao zéro déforestation, ce chocolat noir aux billettes de quinoa caramélisées allie puissance aromatique et une délicieuse texture croustillante.

\* Dessert anglais composé de couches superposées

# ROC'HÉLOU

## BRETONS PUR BEURRE... AU SARRASIN !

Fabriqués artisanalement par une petite équipe passionnée de biscuits bien faits, les sablés pur sarrasin de Roc'Hélou cumulent les atouts.

Véronique Bourfe-Rivière

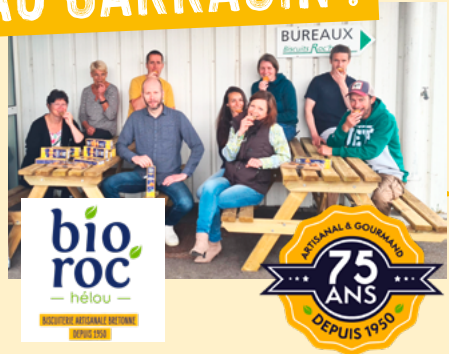
Ils ont le vrai goût de la Bretagne ! Composés uniquement de sarrasin, de beurre, de sucre, d'œufs, d'un peu de sel et... d'un **savoir-faire authentique**, ces sablés allient gourmandise et naturalité. Leurs autres atouts ? Ils sont sources de fibres, sans gluten, fabriqués en Bretagne avec des ingrédients bretons. À l'exception du sucre, bien sûr (issu d'Amérique du Sud et certifié commerce équitable). Chaque ingrédient est minutieusement choisi : sel de Guérande, beurre baratté... Ces biscuits sont imaginés et fabriqués par l'équipe de Roc'Hélou, dans le **respect des valeurs de qualité d'une entreprise qui a célébré ses 75 ans !** Fondée en 1950 à Plouigneau, dans le Finistère, par Paul Guillou, fils de boulanger, elle a ensuite été transmise à son fils Jean-Paul, avant d'être reprise par deux salariés en 2020. Si les mains ont changé, l'ADN de Roc'Hélou, lui, est resté intact.

**Pierrig Salaün,**  
associé-gérant

« Toutes nos recettes sont  
ultra NON-transformées ! »



SABLÉS PUR SARRASIN  
120g



### Engagés !

Pour cette biscuiterie bretonne, la première certifiée bio, dès 1983, pas question de produire à la chaîne. Bien au contraire : on revendique fièrement des biscuits sortis du four tous différents. C'est toute la richesse de l'artisanat, et aussi **la liberté de créer, d'imaginer de nouvelles recettes**, de tester de petites séries... Car, chez Roc'Hélou, l'humain est au cœur de presque tout. L'épanouissement et l'implication de chaque membre de l'équipe - dix personnes -, la convivialité et l'esprit de coopération ne sont pas de simples mots. On pourrait même dire que le **bien-être au travail** est l'un des ingrédients essentiels de leurs biscuits ! Roc'Hélou construit également des partenariats durables avec ses fournisseurs. Et **l'engagement environnemental** est tout aussi concret : réduction des consommations d'eau et d'énergie, limitation des emballages - tous recyclables. Les impressions utilisent des encres végétales, l'eau des recettes est osmosée. Dans une démarche zéro gaspi, les ateliers génèrent moins de 1 % de casse ! Roc'Hélou fait d'ailleurs partie des entreprises pilotes du label BioED, un label RSE dédié aux entreprises bio. Alors, lorsque vous croquez dans l'un de leurs sablés au sarrasin, ce sont toutes ces valeurs que vous savourerez aussi !

➔ [biorochelou.com](http://biorochelou.com)

Sur le pouce, en mode *breakfast* ou rien de rien ? Les habitudes divergent. Aux yeux des Français, le petit déjeuner est de moins en moins important, surtout parmi les plus jeunes. Ils y consacrent moins de temps, mangent à l'extérieur ou pas du tout.

Véronique Bourfe-Rivière

# AU RÉVEIL, VOUS ÊTES PLUTÔT SALÉ OU SUCRÉ ?

## Y a-t-il un consensus sur l'intérêt nutritionnel du petit déj' sucré ?

Est-il aussi équilibré que sa version salée ?

Les chercheurs ne sont pas tous d'accord. Selon une étude australienne, les petits déjeuners riches en protéines sont efficaces pour rassasier, alors que d'autres travaux démontrent que le matin est le meilleur moment pour manger sucré...

Seule chose certaine : la valeur nutritionnelle du petit déjeuner le rendrait

bénéfique, améliorant notamment les fonctions cérébrales et la concentration. Alors, que choisir si vous avez faim le matin ? Écoutez avant tout les besoins de votre corps, et petit déjeuner vous apportera de l'énergie et régulera votre appétit pour le reste de la journée.

**LE PETIT DÉJEUNER IDÉAL, C'EST CELUI QUI RÉPOND AUX BESOINS DE VOTRE CORPS, DIFFÉRENTS SELON LES INDIVIDUS.**

## TEAM SUCRÉE

Tartines de confiture, viennoiseries... Les Français sont adeptes du sucré, qui apporte de l'énergie rapidement.

Si vous optez pour des fruits, préférez-les en début de

repas et entiers : grâce à leurs fibres, ils seront plus rassasiants qu'en jus. Les yaourts et les céréales (complètes et non extrudées)

sont plus faciles à digérer et demandent donc moins d'énergie. Mais cela risque d'augmenter la glycémie. Vous le voyez venir, le petit coup de pompe de fin de matinée ?



73 %

des Français considèrent le petit déjeuner comme important, contre 90 % auparavant\*.

28 %

des 18-24 ans mangent toujours le même petit déjeuner, contre 84 % pour les plus de 65 ans\* !

\* Étude « Petit déjeuner et snacking », Appinio - LSA, 2023

## TEAM SALÉE

Y a pas que l'avocado-toast ! On peut aussi manger des œufs, du fromage, des légumes, de la charcuterie, du poisson, des galettes de céréales (sarrasin...), des oléagineux... Le petit déj' salé est plus lent à digérer mais apporte une énergie plus stable et plus de satiété. Attention cependant à l'excès de gras ! N'oubliez pas non plus les glucides complexes, comme les flocons, notamment d'avoine, ou les pains plus ou moins complets. Leur énergie se libère lentement, contrairement aux pains blancs et aux céréales sucrées.

Démarrer la journée calmement autour de la table du petit déjeuner reste l'idéal, mais n'est pas toujours possible.

Au lieu de partir le ventre vide, embarquez un fruit, ou un mélange de fruits secs de type noisettes et amandes, qui contiennent glucides, protéines et lipides. Et pourquoi pas un œuf dur, voire la part de quiche de la veille ? Au petit déj', on peut tout se permettre !



VITE FAIT, BIEN FAIT !

2 c. à s. de  
poudre d'amandes  
+ sel  
+ 1 œuf battu

et hop, un pancake!

À déguster avec du  
miel ou du fromage



## NOUVEAU LA TENDANCE OVERNIGHT OATS

Depuis janvier, Biocoop vous propose en exclusivité l'Overnight Oats. Un mélange tout prêt de flocons d'avoine et de graines de courge, tournesol, lin et chia, créé en partenariat avec Favrichon, un spécialiste de longue date des céréales bio du petit déjeuner. Il permet d'obtenir rapidement un petit déj' délicieux et rassasiant, riche en fibres et en protéines, peu sucré, acidulé naturellement.

En version pomme-myrtille, chocolat-noisette ou pomme-vanille, même principe : le soir, on le verse dans un bol ou un bocal, on le couvre de sa boisson favorite et on le laisse au frigo. Le lendemain, il n'y a plus qu'à le déguster.

Ce produit tendance répond aux exigences de Biocoop : avoine française, sucre et chocolat équitables.

Sinon, bien sûr, au rayon vrac, il y a les flocons de céréales et les graines propres à la bio, qu'on peut mélanger à sa guise.

## VOTRE PROFIL...

### ACCRO AU SUCRE

Soit ! Mais avec des céréales complètes, pour éviter le coup de pompe !

### SUPER ACTIF

Pour une énergie constante, tentez le petit déj' salé. Même les plus jeunes aiment !



# 3 IDÉES POUR UN PRINTEMPS GOURMAND



Le retour des beaux jours nous donne envie de légèreté, de liberté, de nouveautés... Bref, de croquer la vie à pleines dents ! Pas la peine de faire des folies pour autant : vous pouvez simplement vous faire plaisir à table. Que vous cuisiniez vos plats favoris ou que vous improvisiez des recettes, de l'apéro au dessert, Biocoop a de quoi vous régaler.



## 1 VOYAGE EN ITALIE

Danival revisite la pâte fourrée à la mode italienne avec les Cappelletti. Retrouvez ici l'épinard et la ricotta dans une farce savoureuse et le tout dans une sauce généreuse. Un plat gourmand, authentique... et prêt en seulement cinq minutes ! Sans sucres ajoutés, cuisinés en France. Un bocal vous permet de préparer un repas pour quatre personnes.

—> [danival.fr](http://danival.fr)



## 2 UN SUCRE DE GOÛTS



Sublimez vos desserts avec le Sucre vanillé Rapunzel. Le sucre de canne complet Rapadura associe son goût légèrement caramélisé à la saveur délicate de la véritable et précieuse vanille Bourbon. Elle est produite aux Comores par une coopérative de petits producteurs. Le sucre est issu du commerce équitable.

—> [rapunzel.fr](http://rapunzel.fr)



## 3 HONNEUR AUX RILLETES

Les Rillettes de saumon Phare d'Eckmühl, élues Meilleur Produit Bio 2026 ! Cuisinées à Douarnenez (Finistère), elles sont riches en oméga 3 et en protéines. Une recette aux ingrédients simples et aux notes légèrement fumées qui donne du caractère à vos apéritifs ou à vos préparations culinaires.

—> [pharedeckmuhl.com](http://pharedeckmuhl.com)



# PRIMÉAL, LE COUSCOUS QUI RÉGALE

Déguster le Couscous aux fleurs Priméal, c'est se laisser surprendre par la rencontre entre l'authenticité d'une céréale et la délicatesse des fleurs d'hibiscus, de rose, de lavande et de bleuet.

Anaïs Andos

## UN BRIN D'HISTOIRE

Priméal naît en 1989, lorsque Didier Perréol découvre le quinoa en Bolivie et rapporte cette graine en France. Il crée alors une marque pionnière du végétal, qui développe son savoir-faire autour de cinq ingrédients phares : quinoa, sarrasin, légumineuses, riz et blé dur.

## DEUX BRINS DE VALEURS

Chez Priméal, le végétal est une histoire de plaisir, de créativité et de partage. Une ambition qui se vit au quotidien : rendre l'alimentation végétale savoureuse et accessible à tous. Au cœur de la marque, une conviction forte : unir plaisir de bien manger, respect du vivant et engagement pour la planète et les générations futures.

## DÉCLINAISONS FLEURIES

Avril 2026 verra éclore deux nouvelles recettes de Couscous aux fleurs, délicieuses chaudes ou froides. Le «Jardin d'été» au calendula et bleuet rouge viendra rejoindre la gamme des mariages inattendus, au côté du «Bouquet marin», parfumé d'un assortiment d'algues.

NOUVEAUTÉ - À PARTIR D'AVRIL



## UTILISATIONS

Les différentes versions du Couscous aux fleurs ont en commun leur simplicité de préparation. Dans un saladier, ajouter 1 volume d'eau bouillante à 1 volume de couscous et couvrir. 5 minutes plus tard, il ne reste qu'à égrener, assaisonner et déguster!

### Couscous aux fleurs, 300 g

- Planet-score A
- Blé bio origine Europe
- Fabriqué en Isère

→ [primeal.bio/fr](https://primeal.bio/fr)





# TOUT EST BON DANS LE BŒUF !

Vous n'en avez pas marre du steak haché ? Et si vous testiez aussi les pièces délaissées ? Antigaspi, économiques, gourmands, faciles à cuisiner, les bas morceaux ont tout pour plaire !

Véronique Bourfe-Rivière



## UNE VIANDE BIEN ELEVEE

La viande est toujours certifiée bio, exclusivement d'origine française. Les bœufs sont essentiellement nourris à l'herbe ou au foin, ce qui contribue au maintien de la biodiversité des prairies. Leur alimentation est 100 % bio, produite à 80 % au minimum sur place (60 % dans le règlement bio européen). L'ensemble des morceaux de l'animal est valorisé pour l'alimentation humaine. Biocoop travaille avec des producteurs partenaires de Bretagne, du Centre Sud-Ouest et du Bourbonnais, en Saône-et-Loire.

### 1- ÉCOLO

Oui, les vaches rotent et pètent, ce qui génère des gaz à effet de serre. Mais elles produisent aussi un fumier indispensable à l'agriculture biologique. Dans un élevage bio, leur empreinte carbone est moindre qu'en conventionnel (étude CAP'2ER). Pour optimiser l'impact et limiter le gaspillage, « *il faut consommer tous les morceaux. Une vache n'a que deux bavettes - soit 1,2 % de son poids total -, des bas morceaux et des abats* », rappelle Éric Prognon, moniteur boucherie de Biocoop. On n'est pas obligé d'en manger à tous les repas. Mieux vaut la qualité plutôt que la quantité.

En France, entre **46 %** et **54 %** d'une vache part en steak haché! (Interbev)

### 2- LES ABATS

Si votre magasin Biocoop a une boucherie traditionnelle, vous y trouverez du foie, du cœur, des rognons, véritables concentrés de nutriments, riches en protéines (26 g/100 g) et en fer. Moitié moins chers que les morceaux nobles, ils sont aussi moins caloriques car peu gras. La queue et les os sont parfaits pour des bouillons reconstituants, il n'y a qu'à laisser mijoter deux ou trois heures avec des légumes. Des magasins proposent aussi des abats en libre-service.

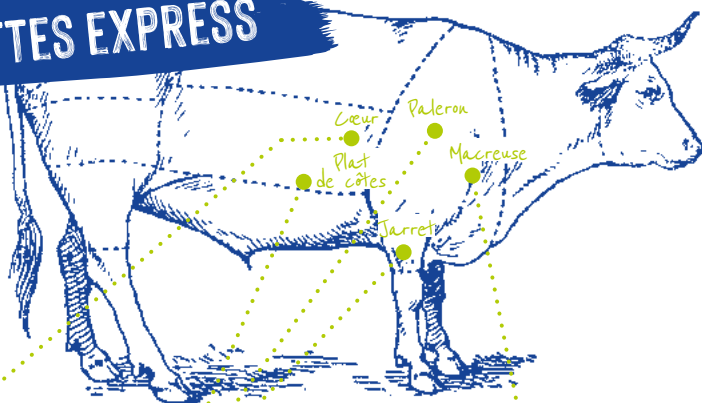


### 3+ MÂCHEZ ET VARIEZ !

On mange de plus en plus mou ! Limitez le burger qui se gobe tout rond, perturbant alors les intestins. Choisissez aussi des morceaux qui ont de la mâche. Car mastiquer stimule la combustion des graisses, prépare la digestion, renforce les dents. Manger des morceaux aux textures et aux goûts différents, c'est l'occasion d'expérimenter de nouvelles recettes.

## 3 RECETTES EXPRESS

Meuh oui, il y a autre chose que le steak haché ! De plus, avec ces plats multicomposés, végétaliser son assiette est facile.



#### ŒUR DE BŒUF EN TACOS

- En petits dés assaisonnés de cumin, coriandre en poudre, sel et origan, poêlés jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Étonnant dans des tacos, avec une garniture de légumes de saison, des oignons marinés et du piment.

#### POT-AU-FEU FACILE

- Du paleron, du plat de côtes et du jarret, dans une grande marmite d'eau froide, avec gros sel, poivre en grains, oignons, clous de girofle, branches de céleri, ail, laurier, persil, carottes, poireaux, navets.
- Laissez mijoter 3 heures en écumant régulièrement.
- Le bouillon vous réglera plusieurs jours !

#### WOK DE MACREUSE

- En fines lamelles marinées au moins une heure dans un mélange huile de sésame, sauce soja, ail, gingembre, vinaigre de riz.
- Faites sauter les légumes (oignons + chou ou brocolis), ajoutez la viande et la marinade.
- Dégustez avec du riz.

# SOS

## MA POÊLE A ATTACHÉ !

Votre poêle en inox est plus saine qu'une classique antiadhésive. Et vous l'aimez pour ça. Mais, catastrophe, vous l'avez laissée brûler ! On vous dit comment la rattraper et comment ne pas recommencer.

Elsa Quinel

1

### OUPS, ÇA COLLE !

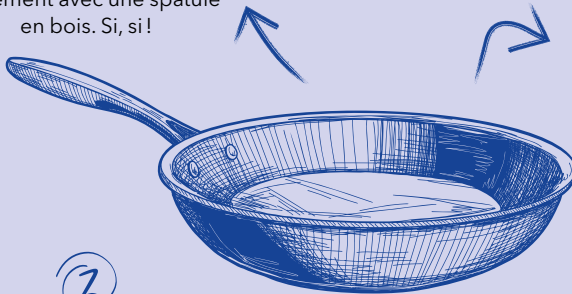
Votre préparation a juste un peu attaché ? Le bon réflexe : une fois la poêle tiédie, versez un fond d'eau et remettez-la à chauffer. Les restes se décolleront facilement avec une spatule en bois. Si, si !

**RIEN N'EST PERDU !**

3

### LE TEST DE LA GOUTTE D'EAU

Avant de saisir un aliment, laissez la poêle chauffer à feu vif puis versez-y une goutte d'eau. Si elle forme une bille qui roule, c'est bon ! Vous pouvez, si nécessaire, ajouter un peu de matière grasse, mettre l'aliment puis baisser le feu.



2

### BRÛLÉ ? PAS DE PANIQUE !

Aïe ! La poêle est carrément noire. Versez-y trois verres d'eau, trois de vinaigre blanc, une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et laissez bouillir dix minutes. Grattez avec votre spatule puis rincez à l'eau. Les résidus rebelles partent généralement avec une brosse non-abrasive ou une «éponge» en cuivre.

4

### DEHORS, LA JAVEL !

Adieu les accessoires qui risquent de rayer l'inox et, surtout, oust la javel, agressive ! Un peu de jus de citron ou de vinaigre blanc et de l'eau chaude suffiront à entretenir votre batterie de cuisine au quotidien.

### TROP STYLÉ, L'INOX !

Inoxydable, il est réputé inusable. Plus fort encore : il ne contient pas de PFAS, qui libèrent des substances nocives lors de la cuisson, contrairement à certaines poêles antiadhésives. Et il ne s'oxyde pas comme le fer, qui peut présenter des taches de rouille (non toxique).

# SWITCH

-3,6 TONNES DE PLASTIQUE / AN

À partir du 1<sup>er</sup> avril,  
vos poivres en grains  
et baies passent  
en éco-recharge !



## POURQUOI VOS ÉPICES COOK CHANGENT D'EMBALLAGE ?

LES EXPLICATIONS DE LUDIVINE EVREUX, RESPONSABLE MARKETING & INNOVATION

À partir du 1<sup>er</sup> avril, dans les rayons Biocoop, les poivres en grains et les baies ne seront désormais disponibles qu'en sachet éco-recharges. Un changement visible, mais surtout porteur de sens, expliqué par Ludivine de Cook.

Depuis plus de 30 ans, Cook, marque pionnière des épices bio en France, travaille à réduire l'impact environnemental de ses emballages, sans compromis sur la qualité, la conservation et la praticité.



**Pourquoi en 2026 les flacons de poivre et baies disparaissent-ils progressivement des rayons ?**

Parce que nous avons décidé de sortir du réflexe "flacon automatique". Pour les poivres en grains et les baies, le flacon ne sert pas à saupoudrer : il sert uniquement à transporter le produit jusqu'à la maison, avant d'être transvasé dans un moulin. Le remplacer par un sachet éco-recharge permet donc de supprimer un emballage plastique superflu, **sans changer l'usage.**

**Ce changement s'inscrit-il dans une démarche plus large chez Cook ?**

Oui, totalement. La réflexion sur nos emballages a commencé dès les années 2000. À l'époque, nous sommes passés du verre au plastique PET pour réduire notre impact global. Puis, en 2021, nous avons lancé les éco-recharges, après de longues recherches pour développer un emballage capable de protéger parfaitement les épices tout en utilisant 10 fois moins de plastique qu'un flacon.

**Qu'est-ce que l'opération "SWITCH" ?**

SWITCH, c'est notre décision d'**accélérer** la réduction du plastique dès que cela est possible. En 2024, nous avons remplacé nos flacons moyens et grands par des sachets. En 2026, nous allons plus loin avec les poivres et baies, pour lesquels le flacon n'est pas indispensable.

**Résultat :** depuis 2024, plus d'un million de sachets vendus ont permis d'**éviter 28,9 tonnes de plastique.** Le SWITCH des poivres permettra à lui seul une économie supplémentaire estimée à **3,6 tonnes par an.**

**Les consommateurs ne risquent-ils pas de perdre en qualité ou en praticité ?**

Non. Les éco-recharges garantissent la **même qualité de conservation**, la **même fraîcheur** et la **même praticité**. Les chiffres de ventes montrent d'ailleurs qu'il n'y a pas eu de rejet de la part des consommateurs. Au contraire, beaucoup apprécient de pouvoir recharger leurs contenants à la maison et se passer du flacon.

Le bon emballage est celui qui est réellement adapté à l'usage.

**Quelles sont les prochaines étapes ?**

Avec l'équipe R&D, nous continuons de chercher à innover. En 2025, Cook a investi dans une nouvelle ligne d'ensachage qui permettra d'utiliser des films composés à **90% de papier**, compatibles avec le **tri papier**, tout en protégeant parfaitement les épices.

**À retenir :**  
en rayon

- ✓ Les mêmes épices, seule le contenant change
- ✓ Le sachet remplace le flacon pour **10x moins de plastique**
- ✓ La qualité, le goût et la praticité sont garantis

## BAD BUZZ\*

# LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE

Elle est pratique la petite bouteille qu'on glisse dans son sac et qu'on emporte partout. Mais le plastique, trop polluant, est loin d'être fantastique.

Et si on passait à autre chose ?

**Marie-Pierre Chavel**

« La réduction des emballages plastique à usage unique, comme les bouteilles, est dans la loi. Il serait temps de la respecter. »

Marine Bonavita,  
chargée de plaidoyer,  
Zero Waste France

Formidables, révolutionnaires ! Voilà ce qu'étaient les bouteilles en plastique quand elles ont débarqué dans les années 1960. On les trouvait si pratiques, tellement plus légères que leurs cousines en verre, et leur eau, plus saine que celle du robinet, qui devenait suspecte alors que tous les logements n'en étaient pas encore équipés. Rien ne semblait pouvoir ternir leur image, pas même les premières alertes scientifiques, comme l'étude *Plastics on the Sargasso Sea Surface* (Carpenter & Smith, 1972), qui pointait les risques écologiques liés au plastique en mer. Aujourd'hui, l'euphorie est retombée comme un soufflé : la trouvaille de l'époque a finalement beaucoup trop d'inconvénients - écologiques, économiques, sanitaires. Alors, place à la contre-révolution. Le plastique, star du xx<sup>e</sup> siècle, est devenu l'ennemi public numéro un.

### Une consommation de dingue

Le plastique est partout dans notre quotidien, de la cave au grenier en passant par les armoires et le bureau. Quant à notre gigantesque consommation de bouteilles, estimée à plusieurs dizaines de millions par jour (oui, par jour !), elle ne semble pas prête à diminuer. Au contraire : entre 2021 et 2023, elle a augmenté de 9 %, selon Marine Bonavita, chargée de plaidoyer chez l'ONG

### CHIFFRES CLÉS

# 15

milliards de bouteilles en plastique sont mises sur le marché français chaque année.

(Zero Waste France)

60 % environ sont recyclées. (Citéo)

La bouteille d'eau de

# 1,5 L

a perdu 40 % de son poids en 25 ans. (Citéo)

\*Bouche à oreille négatif

Zero Waste France. « Une catastrophe », dit-elle, alors que, depuis 2020, la loi Anti-gaspillage pour une économie circulaire (Agec) prévoit de diviser par deux le nombre de bouteilles en plastique d'ici à 2030 et de **mettre fin aux emballages**

à usage unique en 2040. C'est mal parti. Du plastique, il y en a aussi dans notre eau. Presque indestructible, lorsqu'il est laissé dans la nature, il se décompose en micro et nanoparticules qui s'infiltrent dans les sols, les nappes phréatiques et les sources.

On les retrouve alors dans l'eau du robinet et plus encore dans les bouteilles, jusqu'à 240 000 particules par litre en moyenne, d'après l'étude américaine *Rapid Single-Particle Chemical Imaging of Nanoplastics by SRS Microscopy* (2024).

Les bouteilles elles-mêmes se dégradent en vieillissant et relarguent des molécules dans les boissons. « On en voit régulièrement qui sont impropres à la consommation après être restées trop longtemps au soleil sur les parkings des supermarchés », témoigne Marine Bonavita. Un gâchis d'autant plus grave que les réserves d'eau s'épuisent, notamment en raison du réchauffement climatique.

### La bouteille n'est plus dans le game

Une enquête (*Le Monde* - Radio-France, janvier 2024) rapporte qu'au moins 30 % des marques d'eau françaises ont recours à des traitements non conformes pour cacher la présence de contaminations microbiologiques (des bactéries issues de matières fécales, autrement dit du caca !) et chimiques (résidus de pesticides entre autres). On peut se demander ce qu'il y a dans les eaux qui ne sont pas traitées !

Pourtant, une bonne nouvelle surnage : parmi les sept types de plastiques existants, le PET (polyéthylène téréphtalate), qui compose la plupart des bouteilles, se recycle bien. Mais, mauvaise nouvelle, pas plus de deux ou trois fois. Ce qui oblige les industriels à toujours devoir remettre de la matière vierge dans la matière récupérée pour produire de nouveaux contenants >>



## ET L'EAU JAILLIT !

### C'EST PAS SI COMPLIQUÉ !

- Si, au robinet, l'eau a un « goût », tirez-la plusieurs heures avant de la consommer et conservez-la au frais 24 heures au maximum.
- De nombreux systèmes de filtration existent, du plus simple au plus sophistiqué. La carafe avec filtre à charbon actif est le plus courant. Choisissez un modèle avec cartouche rechargeable et changez le charbon actif régulièrement pour éliminer les déchets.
- Pour les autres boissons que l'eau (soda, bières...), les contenants en verre réemployables sont une alternative idéale aux bouteilles plastique et canettes. Collectés et lavés, ils reprennent du service sans avoir été refondus à très haute température. Biocoop commercialise plus de 160 produits en contenants réemployables, dont du lait. La majorité des magasins Biocoop (700) sont points de collecte.

# 100 000

tonnes de plastique terminent, tous les ans, leur vie dans la nature. (Ministère de la Transition écologique)



## EAU PLATE ADIEU LE PLASTIQUE!

Depuis 2017, Biocoop ne commercialise plus d'eau plate en bouteille plastique. C'est une mesure inscrite dans son cahier des charges. Elles étaient pourtant parmi les meilleures ventes des magasins qui, du coup, participaient à l'énorme pollution générée par le plastique. Ce choix permet d'éviter 106 tonnes d'emballages par an, dont 103,6 de plastique. Ce qui reste peu, au regard des 4,5 millions de tonnes de déchets plastiques produits en France chaque année.



>> suffisamment qualitatifs, explique Marine Bonavita. Et la matière vierge, elle vient d'où? Du pétrole, dont les réserves déclinent aussi... Sans pétrole, plus de plastique, plus de bouteilles! Alors, quelles solutions?

### Vive les gourdes!

Au bureau ou en déplacement, la gourde est notre alliée! En inox, matériau qui ne migre pas dans la boisson, elle est quasiment inusable. La « simple paroi » est super légère. La « double paroi », isotherme, conserve au chaud ou au froid pendant au moins 12 heures. Pour la fraîcheur, on ne met pas sa gourde au congélateur! Un peu de glace dans la boisson fera l'affaire pourvu qu'elle ne provienne pas de cette folle invention : le « sachet à glaçons » jetable, ni écologique ni économique avec son plastique à usage unique. Le bon vieux bac qu'on met dans son freezer assure le même service de façon plus durable et moins chère. Comme un verre, une gourde se nettoie après chaque utilisation. À la main, surtout si elle est isotherme, avec de l'eau savonneuse et une brosse pour le bouchon.

Contre les mauvaises odeurs, le calcaire, les traces de thé, de jus..., on utilise d'abord du vinaigre blanc et un peu de gros sel ou de riz. On secoue vigoureusement pour décoller les saletés. Ensuite, lavage à l'eau savonneuse, rinçage, égouttage et c'est reparti pour un tour. Afin d'inciter à son usage, la loi Agec impose à tous les établissements accueillant plus de 300 personnes - gares, stades, musées, centres commerciaux, etc. - d'installer au moins **une fontaine à eau potable** accessible gratuitement. Pas mal pour remplir... sa gourde. Toutes les fontaines disponibles sont répertoriées sur la carte de watermap.fr. On va peut-être finir par réduire le plastique. Pour protéger l'eau, il faudrait aussi diminuer les pesticides. De plus en plus de communes incitent les producteurs à le faire, voire à passer en bio, *a minima* sur les zones de captage. Si cette démarche était généralisée, ça, ce serait vraiment formidable et révolutionnaire! ●



Avec ce poisson, j'ai tout bon !



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



Riche en protéines  
et en oméga 3\*\*

Préparé avec  
des ingrédients bio

Préparé  
en Bretagne



PÊCHE  
RESPONSABLE

Démarche contrôlée par  
un organisme indépendant



\*Le poisson est riche en protéine qui contribuent au maintien de la masse musculaire.

\*\*Sauf tartare d'algues.

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](http://www.mangerbouger.fr)

COMPTOIR DU  
**PASTIER**  
AUTHENTIQUE & BIO

Une INNOVATION en exclusivité chez **biocoop**

# GNOCCHI À POÊLER

Farine de drêche  
céréales issues du brassage de la bière



## INEDIT AU RAYON FRAIS

La farine de drêche de malt est un **co-produit** issu du brassage de la bière et ne contient pas d'alcool.

Elle est naturellement  
**RICHE EN FIBRES, PROTEINES & MINERAUX.**

L'utilisation de cet ingrédient permet  
de lutter contre le gaspillage  
et de réduire l'impact environnemental.

Riche  
en protéines

Goût  
authentique de  
céréales

Prêts en  
6 min  
à la poêle

Découvrez  
nos recettes



ComptoirduPastier



Comptoir du Pastier

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

# C'EST DANS



# à

**La cerise sur le râteau.** 40 ans qu'on retourne la terre ensemble, gérants de magasins, salariés, agriculteurs et vous, fidèles clients ! À l'occasion de cet anniversaire, ils nous racontent les tout débuts, ce qui les a fait rêver et grandir, les luttes qu'il a fallu mener... Toutes ces graines semées pour un avenir meilleur pour tous.

**On vous dit tout.** C'est bien beau, mais est-ce toujours bio ? Petit memento de survie en milieu cosmétique. **C'est déjà demain.** Tirer la chasse et on efface tout ? Et pourtant notre urine peut elle aussi se recycler... Alors qu'en ce printemps Biocoop valorise ce qui permet de réduire les déchets ou de protéger l'eau, *Culture Bio* fait le point sur ces innovations qui sont en train de révolutionner nos toilettes.

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

# 40 ANS

QU'ON RETOURNE LA TERRE

## ENSEMBLE !

Ils s'appellent Frédéric, Franck, Hugues, Marie-Hélène, Claude, Nadège, Christelle, Patrick, Jan. Ils sont gérants de magasins, anciens salariés, directeurs, administrateurs ou agriculteurs. Certains ont connu les tout débuts de Biocoop, d'autres sont arrivés en cours de chemin.

Ils nous racontent quarante ans de luttes joyeuses : les engagements, les belles victoires, les accrocs et les défis à venir...

Élodie Épaillard



**N**ovembre 1986, au cœur de la Haute-Savoie. 80 personnes venues de toute la France se mettent autour de la table d'une petite coopérative de produits bio à Annecy. Consommateurs, commerçants, soixante-huitards ou ruraux, ils rêvent d'une alimentation plus saine et naturelle. De modèles agricoles et de distribution différents, déjà. Lassés qu'on leur raconte des salades, ils imaginent un autre mode de vie, plus solidaire. C'est décidé à l'unanimité : cabas contre caddie, ils vont mutualiser leurs achats bio en montant une association loi 1901.

### Les coopains d'abord

L'association vit grâce à ses bénévoles et ne dégage pas de bénéfices. Mais tous s'accordent sur le fond, et l'envie est là. Hors de question de compter pour du beurre ! Très vite, les bases sont posées dans une charte. Esprit d'équité et de coopération, respect de critères sociaux et écologiques exigeants, développement de l'agriculture biologique, transparence des activités, traçabilité des



« IL Y A LE PRODUIT CERTES, MAIS IL Y A AVANT TOUT UN ENJEU ENVIRONNEMENTAL, CELUI DE PROTÉGER LE VIVANT. »

Claude Gruffat, président de Biocoop de 2004 à 2019



L'agriculture biologique, à l'origine, est un projet porté par des militants. Il y a le produit certes, mais il y a avant tout un enjeu environnemental, celui de protéger le vivant et de proposer une alternative à la pensée unique servie par une industrie agroalimentaire fondée sur les intrants chimiques. La naissance du mouvement Biocoop vient de cette contestation - d'abord paysanne, puis suivie par des ingénieurs, des agronomes et des consommateurs. Entre ces différents acteurs de la société civile se crée un lien d'interdépendance positive, renforcé par les achats directs aux producteurs. Ce lien conduit à la création de l'association Biocoop en 1986.



approvisionnements... Biocoop passe un contrat de confiance avec ses consommateurs et ses producteurs. Les lignes n'ont pas bougé quarante ans après. Fini le bouche-à-oreille pour remplir les rayons, il faut coordonner les actions. En région, une puis trois centrales d'achat voient le jour. D'un magasin à l'autre, on retrouve petit à petit une unité dans les produits, les mêmes exigences.

### À l'aube de la bio

Faire progresser la bio pour faire avancer le monde, l'idée germe dès le début. Le label AB, créé en 1985, émerge tout juste. Les pouvoirs publics commencent à reconnaître les premiers cahiers des charges de production. En 1991, l'Europe adopte une réglementation. Biocoop veille. Mais, d'abord, l'offre en bio >>

« J'ASSISTE AUX PREMIERS INSTANTS DE VIE DU RÉSEAU BIOCOOP... »

Hugues Toussaint, secrétaire général de Biocoop de 1991 à 2009



En 1974, la candidature de René Dumont aux présidentielles apporte un vent de nouveauté dans le paysage politique français. Il est le premier écologiste à parler à tous les Français, à clamer son engagement avec autant d'enthousiasme. Son discours m'interpelle et me pousse, peu de temps après, à intégrer une coopérative de consommateurs de produits bio. J'ignore alors que j'assiste aux premiers instants de vie du réseau Biocoop !

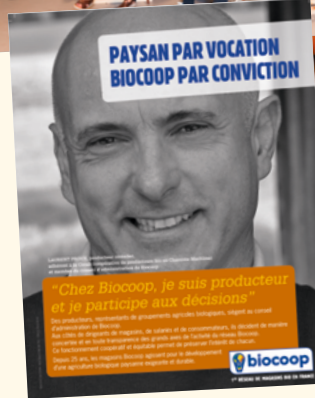


« ON CONNAISSAIT  
CHAQUE AGRICULTEUR  
AVEC QUI ON TRAVAILLAIT,  
CHAQUE ADHÉRENT  
DEPUIS L'ENFANCE. »



Nadège Reddad,  
gérante du magasin  
Biocoop La Vaunage,  
à Saint-Dionisy (30)

Les locaux que nous occupions à cette époque dans le Var ressemblaient à tout sauf à un commerce : une communauté de femmes, leur bébé au sein, des enfants qui couraient partout. Pas d'horaires, pas de relations hiérarchiques, pas de terminal de paiement. En magasin, nous avions des sacs de riz complet, des navets, des carottes et, de temps en temps, des pâtes. Pour pouvoir acheter, il fallait payer l'adhésion de 10 francs (1,50 euro, NDLR). On connaissait chaque agriculteur avec qui on travaillait, chaque adhérent depuis l'enfance. C'était une organisation festive et solidaire. On ouvrait le dimanche matin pour se retrouver, les journées avaient souvent tendance à se prolonger en apéro. Personne n'avait les moyens de faire ses courses au supermarché donc on mangeait ensemble sur place.



NOTRE  
Produits lo

Campagnes de  
communication  
de 2011 (ci-dessus)  
et 2012 (ci-contre)

>> s'organise au niveau du territoire. Biocoop peut se montrer ferme sur la qualité et mettre la barre haut. Surprise : les producteurs et les transformateurs suivent. Beaucoup font d'ailleurs toujours partie de l'aventure aujourd'hui. L'association profite de son congrès de 1993 pour préparer son nouveau cahier des charges aux petits oignons. La priorité aux produits régionaux, frais, de saison, au vrac et au bio quand il y en a !

### Un pour tous, tous pour un

De plus en plus de nouveaux adhérents viennent frapper à la porte de l'association. Ça tombe bien : le réseau a besoin de coups de main ! Il est temps de changer de statut. Octobre 2002, près de

Bordeaux. Lors d'une assemblée extraordinaire, Biocoop devient une coopérative. Consommateurs, producteurs et salariés gagnent leur place au conseil d'administration auprès des gérants de magasin (coop, SARL, etc.). Cette organisation démocratique multipartite est unique en France. Biocoop en fait sa marque de fabrique.

### Aux arbres, citoyens !

Militante par nature, la coopérative persiste et signe sa première pétition nationale, qui, en 2001, tire la sonnette d'alarme sur la dissémination des déchets radioactifs issus de la production d'énergie nucléaire. Elle est largement relayée dans le magazine que vous lisez, alors appelé *Consom'action*. >>



BIO N'A RIEN À CACHER  
bons, produits de saison



Jan Roest,  
directeur général  
de la laiterie ariégeoise  
100 % bio Biochamps

« ON PARTAGEAIT  
DES VALEURS ET DES EXIGENCES  
AVEC BIOCOOP, QUI AVAIT UNE  
IDÉE TRÈS PRÉCISE DE LA BIO.  
NOS PRODUITS ÉTAIENT BONS,  
BIO ET SURTOUT RARES ! »



Le repère « Ensemble pour plus de sens », né dans les années 2000 de partenariats avec des collectifs de paysans bio, devient le logo « Avec nos paysans et paysannes associés » en 2020.

« NOTRE PRINCIPALE PRÉOCCUPATION ÉTAIT ET RESTE DE REFUSER L'IMPOSSIBLE. »



Patrick Colin,  
directeur de l'amont  
de 1993 à 2023

À l'époque, je travaillais au magasin Biocoop Caba, à Angers.

Notre principale préoccupation était et reste de refuser l'impossible. On demandait à nos fournisseurs de faire plus de produits bio ou de mettre plus de bio dans leurs recettes. Ils répondaient souvent : trop cher, ça ne se vendra jamais !





Marie-Hélène Le Fur,  
présidente de Biocoop  
de 1999 à 2004

**« L'AVANTAGE D'ÊTRE DANS  
UNE COOPÉRATIVE, C'EST AUSSI  
D'ÉVITER LES PRISES DE POUVOIR  
MAL ACCEPTÉES. LES MANDATS  
POLITQUES NE PERMETTENT PAS  
DE S'Y ENRICHIR, NI DE NOURRIR DES  
AMBITIONS PERSONNELLES CONTRAIRES  
AU COLLECTIF. À LA PRÉSIDENTE  
DE BIOCOOP, JE SUIS ARRIVÉE AVEC  
MES CHAUSSETTES ET REPARTIE  
AVEC MES CHAUSSETTES ! »**



Affichage en  
magasins,  
2009

## HISTOIRE

### BIOCOOP ÉTAIT EST DANS LE COUP

- À la fin des années 1990, Biocoop déréférence 300 produits qui contiennent de la lécithine de soja, découvrant qu'elle peut être d'origine OGM.
- Biocoop participe à la fondation du mouvement Terre de Liens en 2003.
- En 2017, Biocoop dit stop à la vente d'eau plate en bouteilles plastique.
- 40 filières bio ont été relocalisées grâce au soutien du réseau Biocoop.
- Aujourd'hui, Biocoop pèse 20 % du marché du commerce équitable, 19 % de celui du vrac et 12 % du marché bio.



Franck Poncet,  
directeur général de Biocoop

**« L'AVENIR NOUS APPARTIENT.  
QUEL QUE SOIT LE CONTEXTE  
ÉCONOMIQUE OU SOCIAL,  
IL N'Y A AUCUNE FATALITÉ.  
LE PASSÉ NOUS A DÉMONTRÉ QUE  
L'ON ÉTAIT PIONNIERS, MÊME  
LORSQUE LES PERSPECTIVES  
SEMBLAIENT SOMBRES. BIEN SÛR,  
CETTE CONFIANCE EN L'AVENIR  
N'EXCLUT PAS LE DANGER : IL Y A  
UNE LUTTE QUOTIDIENNE  
À MENER. »**



Christelle Moussa,  
représentante Bio Consom'acteurs au  
conseil d'administration de Biocoop

**« À TRAVERS TOUTES MES FONCTIONS, J'AI LA CHANCE DE PORTER LA VOIX D'UNE CAUSE QUI ME TIENT À CŒUR. JE SUIS HEUREUSE DE VOIR QUE L'ON FAIT UNE PLACE AUX JEUNES AUX CÔTÉS DES MILITANTS HISTORIQUES DE LA BIO, QUI TRANSMETTENT LE FLAMBEAU AVEC TANT DE CONVICTIONS. NOTRE GÉNÉRATION REPRÉSENTE LE FUTUR. À NOUS DE FAIRE AVANCER CET ÉLAN ! »**

>> Biocoop marche aux côtés d'associations comme Les Amis de la Terre ou Agir pour l'environnement. Certaines batailles portent leurs fruits : en 2008, la culture OGM est définitivement interdite en France. Six ans plus tard, le commerce équitable d'origine France entre dans la loi sur l'économie sociale et solidaire. D'autres, comme celle contre le chauffage des serres maraîchères en bio, n'ont pas abouti. Mais Biocoop refuse de vendre des légumes qui en sont issus. Malgré les bâtons dans les roues, la coopérative continue à défendre la vie sous toutes ses formes. Les prochaines urgences ? Sauvegarder la biodiversité, en montrant l'exemple dans les rayons, et réduire son empreinte carbone.

### Plus cap que jamais

Une organisation bien huilée, avec plus de 740 magasins, 20 groupements de producteurs, des salariés et des consommateurs qui mouillent le tablier pour faire rimer bio exigeante et budget raisonnable..., à 40 ans, Biocoop a mûri. Et veut grandir encore, oui, mais sans oublier d'où elle vient et où elle va... *« Notre priorité restera toujours d'essayer de changer les choses, rappelle Frédéric Faure, vice-président du conseil d'administration de Biocoop. Nous sommes là pour influencer le monde, pas pour survivre. Et même si cela devait nous coûter notre position ou notre croissance, tant pis, il faudrait garder le cap malgré tout. Plus tard, nous pourrions être cette graine qui refléurit quand l'incendie a pris fin. »* ●

# GOSMÉTIQUES



C'EST BIEN BEAU

## MAIS EST-CE TOUJOURS BIO ?

Quand on décide de changer sa routine beauté pour passer du côté *green* de la force, on peut avoir un peu de mal à en comprendre toutes les subtilités. Pas de panique.

Marie-Pierre Chavel

**On vous a préparé un petit dictionnaire de survie en milieu cosmétique. Parce que les mots, mal utilisés, peuvent être trompeurs. On ne voudrait pas que ça gâte votre beauté et votre santé !**

Émulsifiants, tensioactifs, conservateurs, colorants... on peut trouver tout ça dans un cosmétique, et plus encore. En conventionnel, ce sont souvent des ingrédients issus de la chimie de synthèse ou de la pétrochimie, potentiellement agressifs pour la peau, les cheveux, les dents... ou même pour l'environnement. En bio comme en conventionnel, l'eau peut représenter de 40 à 80 % de la composition, qui n'a pas forcément besoin d'être longue pour être efficace. Les plus courtes peuvent être les meilleures !

### CERTIFICATION

#### BIO

#### BIEN PLUS QU'UN LOGO VERT FLUO !

Un cosmétique bio, c'est au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture bio. Parfums de synthèse, huiles minérales (silicones, etc.), pétrochimie ou encore substances supposant la mort d'un animal sont proscrits. Les procédés de fabrication sont encadrés. La majorité des ingrédients servent de principes actifs contre parfois moins de 1 % en conventionnel.

#### CADRE EN BÉTON OU EN CARTON ?

Les labels garantissent le respect du règlement. Certains vont même plus loin.

Parmi nos chouchous :

- **BDIH** : label allemand, un des plus anciens pour la cosmétique naturelle.
- **Cosmos Organic (Cosmébio)** : 95 % d'ingrédients naturels et 95 % d'ingrédients bio.
- **Eurofeuille** : produits 100 % agricoles (huiles essentielles, huiles végétales, etc.).
- **La Nouvelle Cosmétique** : priorité aux ingrédients naturellement actifs.
- **Nature** : pour le niveau 3 de la certification, au moins 95 % des substances naturelles ou dérivées sont bio.
- **Nature et Progrès** : label associatif, un des plus exigeants.

#### NATUREL

#### ÇA SONNE DOUX MAIS, SOUVENT, C'EST FLOU

Naturel n'est pas synonyme de bio, ni forcément de doux ! Le terme, parfois utilisé de manière abusive, désigne des ingrédients d'origine végétale, minérale ou animale. Si un cosmétique en contient au minimum 95 % alors il peut être dit « naturel ». Des labels privés (Cosmo Natural, Ecogarantie, etc.) apportent cette garantie.



#### QUE DU NATUREL ET DU BIO

Tous les cosmétiques sont certifiés naturels ET bio.

**Ingrédients interdits** : l'ammonium lauryl sulfate (ALS) et le sodium lauryl sulfate (SLS), qui font mousser. Ainsi que le dioxyde de silicium, le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, sauf s'ils sont naturellement présents dans un ingrédient ; pour les solaires et le maquillage, la préférence est donnée aux produits qui n'en contiennent pas.

# Acorelle

Marque pionnière de l'épilation certifiée bio

La performance institut à domicile

## Soin anti-poils incarnés



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

## Bandes de cire froide



## Sérum anti-repousse



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

Découvrez nos solutions d'épilation et de soins

Expertise  
professionnelle

Efficacité  
prouvée

Facile  
d'utilisation

Respectueux de votre  
santé et de votre peau

Acorelle, marque N°1 de l'épilation certifiée

www.acorelle.fr



# CHASSE D'EAU

## Ne tirez plus!

Vous pensez que tirer la chasse des toilettes est un geste anodin ? Erreur. En réalité, d'importants enjeux écologiques et sociologiques méconnus en découlent. Et recycler l'urine, comme trier les déchets, est une idée qui fait son chemin. Oups, ne tournez pas la page, on vous explique le besoin.

Pascale Solana

De quoi parle-t-on ? Des toilettes sèches, où l'on fait disparaître la commission avec une poignée de copeaux ou trois bons coups de pédale ? Le truc pour écolos endurcis que vous avez testé lors d'un concert en plein air ou à la montagne ? Oui, mais pas que.

**Dans les années 1970**, les premiers modèles d'équipements ou, plus savamment, « la séparation à la source », ont d'abord fleuri dans les milieux alternatifs et ruraux puis à l'occasion d'événements en extérieur. Aujourd'hui, ils sont nombreux et variés et des projets naissent jusque dans le milieu urbain.

### Non mais..., sérieux ?

Ainsi, l'Agence spatiale européenne, qui ne passe pas pour un repaire de zadistes, collecte les urines de ses employés dans les sous-sols de son siège ultramoderne. En plein 15<sup>e</sup> arrondissement de Paris ! Dans un écoquartier, le cinéma



20 %

de nos besoins en eau potable, c'est ce qu'engloutit une chasse d'eau, dont le volume oscille entre 3 et 9 litres, selon l'ancienneté du WC, pour faire disparaître l'offrande.

600

logements en construction seront reliés à un dispositif de collecte séparée des urines dans le quartier Saint-Vincent-de-Paul, dans le 14<sup>e</sup> arrondissement de Paris. À la clé, 47 m<sup>3</sup> d'engrais par an pour le centre de Rungis, qui produit les plantes des espaces verts parisiens. Merci qui ?

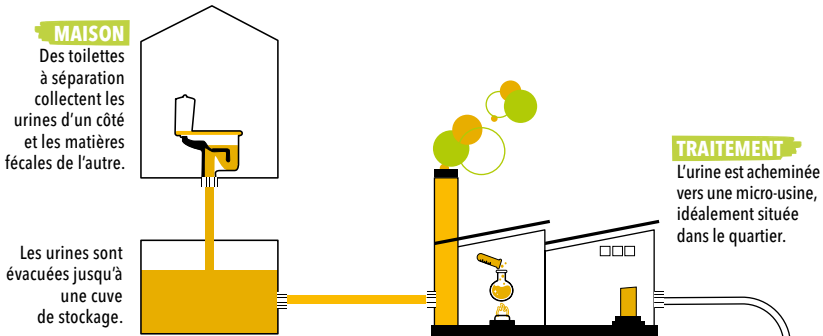
de Pont-Sainte-Marie, près de Troyes (10), est équipé de toilettes reliées à un composteur. C'est aussi le cas à Paris, au sein de l'école Jeanne-d'Arc, dans le 13<sup>e</sup> arrondissement, dans les locaux de la fondation Charles Léopold Mayer, dans le 11<sup>e</sup>, à Lyon (69), sur le plateau de Saclay (91), à Rosny-sous-Bois (93), etc. En plus des installations collectives, en France, le nombre de logements équipés de systèmes de traitement séparatif des effluents dépasserait les **100 000**. « On assiste à une dynamique forte, affirme Fabien Esculier. La plupart des projets sont territoriaux et rassemblent différents acteurs, des élus, des associatifs... » Depuis dix ans, ce spécialiste coordonne le programme de recherche Ocapi dans son labo à l'École nationale des ponts et chaussées, où il enseigne. Il s'intéresse aux cycles biogéochimiques dans les territoires et en particulier à

la gestion des excréments humains et à leur valorisation agricole. Une trentaine de personnes, dont des chercheurs en géochimie, des historiens, des sociologues, des anthropologues, etc., ainsi que l'Agence de l'eau Seine Normandie et l'Agence de la transition écologique (Ademe), une quinzaine de projets pluriannuels à financements publics sont sur le pont : comment récupérer, comment collecter, où transformer... Le ministère de l'Agriculture, qui planche sur un plan de souveraineté agricole incluant la fertilisation, se dit intéressé.

### Quelque chose ne tourne plus rond

L'urine est un fertilisant. Elle contient de l'azote, des phosphates et de la potasse, nutriments essentiels pour les plantes. Aujourd'hui, la France est totalement dépendante des importations pour ses engrais azotés, notamment de la Russie, des États-Unis, d'Égypte... Le gâchis ! Que devient cet azote une fois chassé ? Pffft, à l'égout. Puis la station de traitement des eaux usées, où il est éliminé par des opérations coûteuses pour neutraliser son pouvoir fertilisant grâce à l'utilisation de produits chimiques ou d'énergies fossiles. De plus, seul 60 % de l'azote des urines est retiré des eaux usées, précise Fabien Esculier, le reste file dans les milieux aquatiques, alors que notre eau potable est faite à partir de ces mêmes milieux. Pendant ce temps, d'autres usines utilisent aussi des énergies fossiles pour fabriquer des engrais synthétiques. Depuis quand ça ne tourne plus rond ? « À partir des "Trente Désastreuses", comme j'appelle >>

## COMMENT ÇA MARCHE ?



>> *les Trente Glorieuses, l'économie circulaire et les fertilisants organiques sont abandonnés. La fée Pétrole devait apporter paix, prospérité et bien-être. Au fil des décennies et des problèmes, on déchant !*

### Du tout-à-l'égout au tout à la terre

Nous voici presque convaincus que le pipi vaut de l'or. Mais *quid* des agents pathogènes, des résidus médicamenteux ou chimiques qui s'y trouvent ? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a produit des textes montrant comment utiliser l'urine de façon sécurisée, avec une approche dite multibarrière, suivie de compostage ou de stockage qui, en libérant de l'ammoniac, hygiénise.

Ensuite, il y a différentes postures en la matière, détaille l'expert, qui vont de l'interdiction de recycler à la récupération pour traitement plutôt que la dispersion dans l'eau. « *Car ces indésirables constituent aujourd'hui une pollution de l'eau.* » En France, se pose donc à présent la question d'un déploiement à plus grande échelle. Il doit passer par des débats, des décisions politiques, l'établissement

de cadres et de règles d'usages spécifiques pour sortir du cas par cas. La Fédération nationale d'agriculture bio (Fnab) et le Réseau de l'assainissement écologique (RAE) ont demandé à l'État de soutenir la création de filières locales de collecte et de valorisation. Pour Caroline Lefebvre, coordinatrice du RAE, outre le renforcement de la résilience et de la souveraineté des territoires, « *ces nouvelles filières retissent des liens entre villes et campagnes, et redonnent à chacun un rôle concret dans notre alimentation* ». Et, au-delà, une cohérence entre deux organismes, le corps humain et celui d'un territoire !  
(suite p. 66)

## 25 MILLIONS

*C'est la quantité de pains qu'on pourrait produire en fertilisant du blé avec l'urine de tous les Franciliens*  
(Fabien Esculier - Leesu)



### REVALORISATION

L'urine est transformée, par exemple, en engrais liquide pour l'agriculture ou les jardineries.

## 1/3

*des besoins d'engrais de l'agriculture française pourraient être couverts par le recyclage des excreta humains dans un scénario agroécologique*  
(id.)

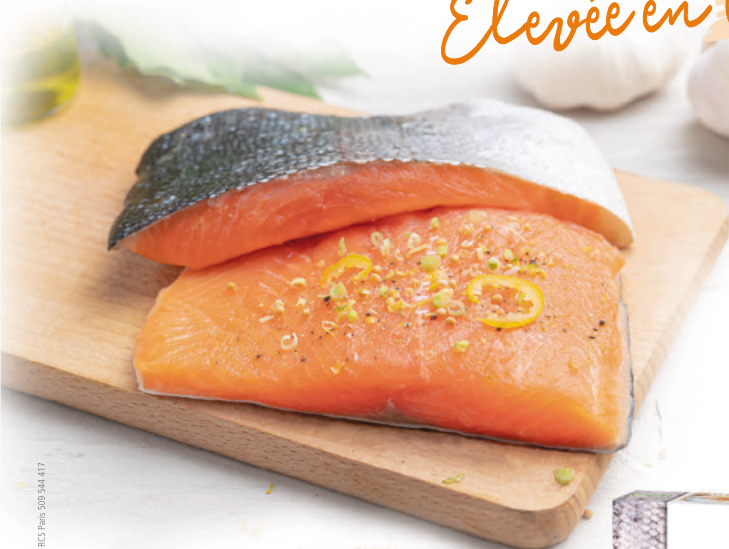
**NOUVEAU**

**Food4Good** 

Produits de la mer éco-responsables

# DÉCOUVREZ NOS PAVÉS DE TRUITE BIO

*Élevée en Occitanie*



FILIERE France

**Élevages bio**

en Ariège et Aveyron



**Désarêtée**

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



**FILIERE 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](http://www.mangerbouger.fr)





## ET EN BIO ? UN VRAI SUJET !

Selon qu'ils sont considérés comme des déchets (boues d'épandage par exemple), ou des produits retraités normés et ayant fait preuve d'innocuité, les conditions d'usage de l'urine et des excréments humains en tant qu'engrais varient. Ils ne sont pas autorisés en agriculture bio même si, en 2016, le groupe d'experts pour l'agriculture biologique auprès de la Commission européenne (EGTOP) a rendu un avis favorable, à condition que le processus de production de ces engrais élimine efficacement les agents pathogènes humains et minimise la présence de contaminants chimiques. « *Les agriculteurs bio savent que tout vient du sol et que tout doit y retourner* », explique Olivier Chaloché, coprésident de la Fédération nationale d'agriculture biologique (Fnab). Pour la bio, confrontée à une diminution des élevages et donc des apports en matières organiques disponibles, ils représentent une opportunité stratégique pour sécuriser la fertilité des terres et pour réduire la pression sur l'eau. Selon la Fnab, plus de 80 % des producteurs bio sont dans les starting-blocks.



### AVIS D'EXPERT

## LA FRANCE SUR LE TRÔNE

« La recherche sur le retour au sol de l'urine s'est développée dans les années 1990, d'abord en Scandinavie, puis à travers le monde. La France est pionnière dans la concrétisation. La guerre en Ukraine a révélé nos fragilités, le changement climatique questionne sur nos usages de l'eau, et la perception du sujet évolue. De plus en plus de particuliers qui ont la possibilité d'agir, en habitat participatif par exemple, sont intéressés. D'ailleurs, l'urine revient dans le potager pour fertiliser ! »

*Fabien Esculier, chercheur à l'École nationale des ponts et chaussées (Laboratoire Leesu), auteur d'Une autre histoire des excréments, éd. Actes Sud, à paraître en avril*

## INITIATIVES



- À Châtillon (92), un échange d'urine contre légumes est mis en place et permet de fertiliser haies et couverts végétaux d'un maraîcher du Loiret, avec l'appui d'un laboratoire de recherche.
- Dans la Drôme, le projet Factopi propose un service de collecte d'urine des établissements scolaires, bureaux, infrastructures touristiques ou bâtiments publics autour de Valence pour transformation.
- À Marseille (13), l'entreprise Ehotil développe un procédé innovant à base d'urine humaine pour produire un engrais écologique.

POUR EN SAVOIR PLUS. Modèles, expérimentations, adresses... Une mine ! [leesu.fr/ocapi](http://leesu.fr/ocapi)

Pionniers du  
**COMMERCE  
ÉQUITABLE**



# Artisans du Monde

NOUVELLES RECETTES  
NOUVEAUX EMBALLAGES

## Des saveurs équitables & engagées

Depuis 35 ans, Artisans du Monde soutient ses coopératives de cacao partenaires en Bolivie, en Équateur, au Pérou, en République Dominicaine, en Ouganda et à Madagascar.

### ▼ NOS ENGAGEMENTS :

- ▼ Tous les cacaoyers sont cultivés en agroforesterie soutenant la préservation de la biodiversité.
- ▼ Nos nouveaux étuis sont 100 % en papier entièrement recyclable et permettent une réduction de 62 % de nos emballages\*.

\*concerne notre assortiment « gourmand » (petit format)



« Disponible en magasins Biocoop à partir de Mars 2026 »



Photos non contractuelles.



Solidar'Monde : Créateur de filières bio & équitables  
et des produits Artisans du Monde  
14 rue de la Beaune - 93100 Montreuil  
Contactez nous : [commercial@solidarmonde.fr](mailto:commercial@solidarmonde.fr)  
[www.boutique-artisans-du-monde.com](http://www.boutique-artisans-du-monde.com)



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Le meilleur pour bébé

Notre lait pour nourrissons au lait  
de chèvre en qualité Demeter

- ✓ le seul lait de chèvre pour nourrissons en qualité Demeter
- ✓ contient toutes les vitamines, minéraux et nutriments essentiels (conform. à la loi)
- ✓ formules pures, sans huile de palme ou de poisson, goût léger et doux

Le ventre  
de votre  
bambin vous  
remerciera



  
**Holle**  
biodynamique  
depuis  1934

Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite contiennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



D'EXPÉRIENCE  
**20 ANS**  
EN LAIT DE CHÈVRE

Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur [holle.ch/  
frch/lait-de-chevre](http://holle.ch/frch/lait-de-chevre)