

# culture bio

le mag du réseau Biocoop

AUTOMNE 2025 • N° 137

GRAND ANGLE

## LA FERMENTATION elle a tout bon

**DÉCRYPTAGE**  
Colorations  
pour cheveux

**ÇA FAIT DU BIEN**  
Oui au vrai goût  
Non aux arômes

**ON JOUE COLLECTIF**  
Reprendre ou créer  
un magasin Biocoop ?

MAGAZINE OFFERT

biocoop

Pionniers du  
**COMMERCE  
ÉQUITABLE**



Photos non contractuelles.



# Artisans du Monde

## Des saveurs équitables & engagées

À l'occasion des **40 ans de Solidar'Monde**, nous sommes fiers de mettre en lumière l'**engagement** et le **travail collectif** qui ont marqué ces quatre décennies.

Ce succès, c'est celui d'**équipes passionnées**, de partenaires artisans - producteurs, de bénévoles et de consommateurs solidaires.

Ensemble, ils ont construit un modèle fondé sur le **respect**, la **coopération** et la **justice sociale et environnementale**.

Ces 40 années témoignent de **projets porteurs de sens**, d'**initiatives concrètes** qui ont permis de **transformer des vies et de renforcer des communautés**.

C'est grâce à cette mobilisation partagée que Solidar'Monde continue d'avancer, avec toujours plus d'énergie et de confiance dans **un avenir plus juste, solidaire** et dans le **respect de l'environnement**.

Solidar'Monde vous propose avec **la marque Artisans du Monde** des **produits tous issus du Commerce Équitable**.

Café de forêt, Cacao issu de l'agroforesterie, Quinoa, Chia, Sucre de canne Complet Mascobado ou Dulcita et bien d'autres encore.



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, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.**



# À nouveau DISPO

Maintenant fabriquées  
au **cœur** des **Alpes** !



Recette *inchangée*,  
engagements  
**renforcés** !



La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SARL 20.000.€

Une autre cuisine du monde est possible  
[www.autourduriz.com](http://www.autourduriz.com) f i



Culture bio &  
régénératrice



Sans  
GLUTEN



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

Pour  
préserver  
ces  
paysages



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

[www.bio-equitable-en-france.fr](http://www.bio-equitable-en-france.fr)

OUI  
à une juste  
rémunération  
de nos  
agriculteurs

## PAS DE BLUFF !

«*Hou là là ! C'est bon ça ! C'est quoi ?*» «*Un aliment fermenté !*» «*Et c'est nouveau ?*» Oui et non. La fermentation ne date pas d'hier, mais depuis plusieurs années, ce mode de conservation aux nombreux atouts est revenu au goût du jour. Notre société hygiéniste est « tombée en amour » des « bons » microbes, ceux-là même qui nous effrayaient il y a peu. On en parle dans ce numéro. Car la fermentation est une belle revanche ! Sur l'artificialisation et la standardisation, la simplification reproductive et appauvrissante de notre nourriture par l'industrie agroalimentaire par exemple. Elle produit des goûts singuliers, signe des terroirs et des histoires de gens. Pour tout dire, elle est l'ingrédient phare d'une **alimentation vivante. Voilà qui plaît chez Biocoop**



**Pascale Solana**  
Rédactrice en chef

où vous découvrirez cet automne justement la **fête des vins, fromages et charcuteries** – fermentations millénaires ! – et, toute l'année, de nombreux kéfirs, kombuchas et autres nouvelles stars de cette pratique culinaire. 45 % des Français estiment que médias et marques ne donnent pas assez d'informations pour orienter leurs choix vers une consommation responsable, selon le baromètre GreenFlex-Ademe 2025. Après les ingrédients ultratransformés, Biocoop invite à bouter hors du palais les arômes ! Dans ce numéro, on explique pourquoi, ainsi que la révolution entamée depuis 2020 : aujourd'hui, aucun arôme alimentaire, pas même naturel, n'entre dans ses produits à marque. Bluffant ! Oui et non encore. Parce qu'**en vrai, c'est tout le contraire du bluff...**

### NOUVEAUX MAGASINS



1



3



2

- 1 - Bessan (Hérault)  
Biocoop L'Âne et la Tuque
- 2 - Voglans (Savoie)  
Biocoop Voglans
- 3 - Vaux-sur-Mer (Charente-Maritime)  
Biocoop Vaux-sur-Mer

• Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](https://biocoop.fr), rubrique Nos magasins.

### NOUS CONTACTER

- Biocoop – Culture Bio  
12, avenue Raymond-Poincaré  
75116 Paris Cedex
- [culturebio@biocoop.fr](mailto:culturebio@biocoop.fr)
- Service Clients

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

### NOTRE CHARTE

Sur [biocoop.fr](https://biocoop.fr),  
rubrique  
Qui sommes-nous ? /  
La charte Biocoop  
ou via ce QR code



Fabriqué en France

# Tidoo

NATUROPERA

LA COUCHE  
— française —  
au grand cœur !



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

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

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

A B C D E

Absorption Classe A  
12h antifuite

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



Ecolabel  
Nordic  
Swan



www.tidoo.com

## 8 EN BREF

Les actualités du trimestre

## COMPRENDRE



11

### GRAND ANGLE

Fermentation : elle a tout bon

18

### DÉCRYPTAGE

Colorations pour cheveux

22

### SUR LE TERRAIN

Carpentras, l'esprit sain de la bio

## AGIR

32

### C'EST DE SAISON

L'amande

38

### ÇA FAIT DU BIEN

Oui au vrai goût  
Non aux arômes

43

### ON SE BOUGE

Elles ont changé leurs habitudes

46

### ON JOUE COLLECTIF

Reprendre ou créer un magasin  
Biocoop ?

51

### RENCONTRE

Maraîcher des aromates

54

### INTERVIEW

Jean Foyer

Chercheur d'altermodernité



# Sommaire

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

**CULTURE BIO** Directeur de la publication : Franck Poncet • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie-Publicité : [auguste.publicite@gmail.com](mailto:auguste.publicite@gmail.com) - 07 81 73 17 51 • Diffusion : Christine Mullié - [c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr) • Conception : BABEL • Crédits photos : Couverture : Gousses de vanille/Photocuisine; p5a : Gaia Mugler-Thouvenin; p5b-5c-5d : Biocoop; p7a : Getty Images; p7b : Pascale Solana/Biocoop; p8 : Edwige Lamy/Biocoop; p9a : Edwige Lamy/Biocoop; p9b : Getty Images; p11 : Getty Images; p12 : Getty Images; p13 : Giovanni Ambrosio/Food Stories Agency; p14-15 : Getty Images; p16a : Pascale Solana/Biocoop; p16b : Valérie Zanon; page 21 : Sonett; p22 : Marie-Pierre Chavel/Biocoop; p23 : Emmanuel Ferrand; p24-27 : Marie-Pierre Chavel/Biocoop; p31 : Arcadie; p32 : Food collection; p33 : Florian Domergue; p34a : Patrick Galibert; p34b : Berlin Kitchen; p35 : Kaoka; p38-39 : Jana Lyzo/Vecteezy; p40 : Getty Images; p41 : Biocoop; p43a : Flora Moïse; p43b : Héloïse Giraud; p46a : Edwige Lamy/Biocoop; p46b : Pascale Solana/Biocoop; p47 : DR; p48a : Edwige Lamy/Biocoop; p48b : DR; p51 : Matthieu Chanel/Biocoop; p54 : Pascale Solana/Biocoop; p55 : Getty Images; p56 : Pascale Solana/Biocoop; p57 : Getty Images; p58 : Aromandise • Siège / Rédaction / Publicité : 12, avenue Raymond-Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturebio@biocoop.fr](mailto:culturebio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - Steinbeis Silk - PEFC 100 % - 65 g / m<sup>2</sup>. L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



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



# EN BREF



## Le bio paysage

Comme chaque année, les chiffres sur la filière bio sont parus en juin. Ils sont centralisés par l'Agence bio, dont le rôle d'observateur et d'animateur est indispensable. Retenons les indicateurs suivants :

-  **10% pour la surface agricole utile (SAU).**  
L'objectif de la loi d'orientation agricole de février 2025 est 21% d'ici à 2030.
-  **Les dépenses bio des ménages sont en croissance** (0,8% en valeur) après deux années difficiles, soit 12,2 milliards d'euros (TTC).
-  **Redémarrage des ventes dans les magasins bio,** le commerce de proximité et la vente directe (+ 7%) et recul dans la grande distribution (-5%). Biocoop affiche +8,5% : merci à vous !
-  **6%, c'est la part du bio** dans les achats alimentaires.
-  **En production, solde de + 1%** entre producteurs bio entrants - plutôt en maraîchage sur de petites surfaces (oui, la bio continue d'attirer, notamment les plus jeunes) - et les sortants - plutôt en grandes cultures sur de grandes surfaces. D'où la baisse des surfaces pour la deuxième année consécutive.
-  **La loi Egalim fixe un seuil de 20% de bio dans les cantines** depuis janvier 2022. En moyenne, les achats bio de la restauration collective représentent 6%, et 1% en restauration commerciale.

# + 25%

C'est la hausse des ventes des produits du commerce équitable en 2024 en France, selon l'étude du collectif Commerce équitable France. Biocoop représente 1% du marché de l'alimentaire en France mais 17% du commerce équitable !

## Marjolaine 2025

Du 7 au 11 novembre, l'incontournable salon crée par Nature & Progrès il y a près d'un demi-siècle. Au parc Floral de Paris.

[salon-marjolaine.com](http://salon-marjolaine.com)



## Votre avis ?

Pour être à la page et en phase avec vous, votre magazine évolue régulièrement. **Et si vous nous donniez votre avis sur Culture Bio ?** Le questionnaire (ultrapr rapide), c'est par ici : [5se.voxco.com/S2/251/Biocoop/](https://5se.voxco.com/S2/251/Biocoop/)

ou ici



## Oui à la vie !



La mobilisation contre la loi Duplomb ne s'est pas arrêtée avec son vote à l'Assemblée, le 8 juillet dernier. Des députés ont déposé un recours devant le Conseil constitutionnel, des pétitions tournent ([petitions.assemblee-nationale.fr/initiatives/i-3014](http://petitions.assemblee-nationale.fr/initiatives/i-3014)), le site [parlementerre.fr](http://parlementerre.fr) permet d'interpeller les parlementaires sur ce texte qui autorise des néonicotinoïdes reconnus dangereux, favorise l'élevage industriel ou encore la construction de mégabassines, aberration écologique dédiée à l'agro-industrie. Biocoop, avec plus de 700 sociétaires vent debout, a profité de son congrès pour opposer à cette loi mortifère un « Oui à la vie » joyeux et fédérateur.



**Victoire**

Dans plusieurs départements, la martre des pins, la pie, le geai des chênes, la corneille noire et quatre autres espèces ne sont plus classés comme « nuisibles » susceptibles d'occasionner des dégâts. Depuis le printemps dernier, il est interdit de les piéger ou de les détruire. Le renard ne peut plus être détérré.

## VU, LU, ENTENDU



### SAVEURS FAMILIÈRES

Voyage autour des souvenirs gustatifs de l'auteur du superbe *Le Poids du papillon*, Erri de Luca. À chaque expérience culinaire, les conseils d'un nutritionniste (sur le jeûne, la satiété, etc.).

Et des recettes familiales italiennes, parce que la cuisine est un langage de transmission.

*Récits de saveurs familiales*, Erri de Luca, Éd. Gallimard

### MAUVAISES LANGUES

N'en déplaise à ses détracteurs, notamment sur les réseaux sociaux, la bio est meilleure pour la santé que l'alimentation conventionnelle !

*Le bio est-il vraiment meilleur pour la santé ? Ce qu'en dit la science*, podcast L'Heure du Monde du 18 juin

### TRAVAILLER AUTREMENT

Plongée dans l'univers des sociétés coopératives. Quête de sens, formes de travail innovantes..., chaque épisode, dont le dernier avec le magasin Biocoop La Canopée, est une immersion dans ce qui fait leur ADN

et leur intérêt.

*Coop Vox*, podcast en 10 épisodes



### GUIBOLES QUI GIGOTENT

Et si l'alimentation était une des pistes pour apaiser ce pénible syndrome qui touche près de 10% de la population ?

*Le syndrome des jambes sans repos*, Ronald Mary, Marianne Houart-Bugnicourt, Éd. Dangles



### ALIMENTERRE

Soutenu par des centaines d'acteurs engagés, dont Biocoop, le festival propose des films percutants pour créer des débats sur nos systèmes alimentaires. Du 15 octobre au 30 novembre.

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



# SIROP'SEA & SPRAY'NASAL

Protégez vos voies respiratoires du froid.



## SIROP'SEA



Une synergie efficace pour favoriser le bien-être des voies respiratoires et soutenir les défenses immunitaires.

• Plantes Médicinales • Propolis

Aident à lutter contre les agents pathogènes. Participe à la cicatrisation.

### L'importance de SIROP'SEA

Soulage la gorge enflammée, calme les toux sèches et grasses. Décongestionne, adoucit et apaise.



Flacon de 100 ml et de 250 ml

Pour toute la famille dès 6 ans !



1 spray offert + 5 ampoules de 10ml

Pour toute la famille dès 3 ans !



## SPRAY'NASAL



Une synergie qui favorise la respiration nasale pendant les troubles de l'hiver et du printemps.

• Eau de mer isotonique • Eucalyptus Globulus BIO

Naturellement riche en oligo-éléments et minéraux. Permet de soulager les voies respiratoires en cas d'inconfort.

### L'importance de SPRAY'NASAL

Aide à décongestionner et hydrater. Lutte contre le dessèchement de la muqueuse nasale.

Disponibles dans les magasins Biocoop

VERLAVAY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A. de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25  
SIREN : 411 904 295 CAEN

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



Comprendre

# FERMENTATION : ELLE A TOUT BON

«

Voici venu le temps des fermentations. Pas parce que c'est l'automne, les vendanges ou parce que les récoltes au jardin sont généreuses. Mais parce que ce mode de transformation de nombreux aliments est au (bon) goût du jour. Un peu partout, on s'entraîne à domestiquer le microbe\*. Et l'on prend plaisir à en manger!

Pascale Solana

A

*llo Emma? Tu connais pas quelqu'un qui voudrait partager une belle mère? Une de kombucha, un scoby\*\* quoi! Ou alors des grains de kéfir? »*

Simultanément à la rédaction de cet article, j'ai voulu vivre en direct une fermentation. Ces deux boissons pétillantes - kombucha et kéfir - sont aisées à réaliser, comparées au vin (et ma cuisine n'est pas de taille!) ou à la bière, même si certains passionnés brassent l'orge et le houblon dans leur garage avec bassines et tambour de vieux lave-linge bidouillé. Une connaissance de ma copine Emma ...

••• m'a donc procuré le ferment : des grains gélatineux et blanchâtres, dans un bocal de récup étiqueté au feutre « Kéfir ». À moi les « *diamants mous* », comme les appelle Pierre Faudot dit Bel, tombé en amour des fermentations au point de devenir papa d'une gamme locale de kombucha, Archipel. Il est d'usage de se transmettre les ferments entre particuliers ou via des sites, et souvent gratuitement, explique ce jeune polytechnicien dans son guide *Kéfir et Kombucha* (Éd. Uqbar). Armée d'une bouteille, d'un bocal et d'une passoire, j'ai mis tout le monde à l'eau, sucre, citron, figues sèches, en compagnie des grains. J'ai touillé, et le tour de magie est parti pour 72 heures (voir recette p. 16)! J'aurais pu faire des yaourts avec du lait, des cornichons ou d'autres légumes en saumure. Ou du pain, mais trop classique. Reste que tous ces produits, vins et bières compris, comme la plupart des fromages, résultent de fermentations. Le sujet passionne. Articles, livres, tutos, ateliers sont légion. Un peu partout, les fêtes de la fermentation se multiplient, comme à Pantin (93) en juin

« Mère » ou symbiose de bactéries et de levures pour fermenter le thé et le transformer en kombucha.



à la Cité Fertile, un tiers-lieu où l'école La Source apprend à fermenter. Les aliments fermentés ont leurs aficionados, leurs experts, tels l'américain Sandor Ellix Katz ou la française Marie-Claire Frédéric avec son blog Ni cru ni cuit (nicrunicuit.com), et leurs cuistots stars. Chez Florent Ladeyn, chef de trois restaurants dans les Hauts-de-France dont un étoilé, 30% des accords mets et boissons sont des fermentations maison et locales. Et puis il y a toutes ces expériences dont l'intrigant yaourt au... vagin d'une Américaine du Wisconsin évoquée par Anne-Sophie Moreau (voir p. 14). Personnellement, je suis restée sur la ligne kéfir.

## Zéro carbone

L'histoire de la fermentation pourtant ne date pas d'hier. « Aussi ancien que l'apparition des bactéries, son usage est difficile à dater, explique le chercheur Christophe Lavelle. *L'archéologie nous ramène souvent au milieu du néolithique, à 5000 ou 6000 ans avant J.-C. pour le vin ou le fromage.* » Les premiers scénarios? Des processus spontanés.

Un ancêtre préhistorique qui, après avoir transporté du lait dans sa *lunch box*, une panse de bête tapissée de bactéries lactiques, le découvre caillé. Bon goût et sacrée DLUO\*\*\* ce skyr primal!

Partout dans le monde, des savoir-faire, signature de cultures et de régions, se sont développés, donnant lieu à une multitude de produits fermentés - kimchi coréen (chou), miso japonais (soja, riz ou orge), garum méditerranéen (poisson), etc. -, représentant 5 à 40% de l'alimentation selon les pays. Dans ces processus de décomposition de la matière organique, des micro-organismes (levures, champignons, bactéries) transforment une source de carbone, souvent le glucose, en acide, en gaz, en alcool. Naturellement présents sur un fruit, dans une cave, etc., ou inoculés volontairement, les ferments

## PORTRAIT



**Christophe Lavelle**  
Chercheur au CNRS et au Muséum national d'histoire naturelle

Il leur apprend à faire ami-ami avec les microbes ! Les fermentations sont au programme de la formation scientifique qu'il dispense aux professeurs des écoles de cuisine. « C'est le paradoxe de la fermentation, très ancienne mais récente dans leurs cursus. Nous consommons au quotidien des aliments fermentés, mais généralement ils sont du ressort des artisans ou industriels, et pas de la sphère culinaire », dit-il. On enseigne aux cuisiniers les cuissons, pas les fermentations. Ils apprennent aussi l'hygiène et son ennemi, le microbe ! « Pourquoi ne pas apprendre à domestiquer les micro-organismes, à être capable de créer du plaisir en cochant en plus les cases de la santé et de la durabilité ? C'est un changement de paradigme total initié il y a quelques années par les restaurants et publications de chefs médiatiques, qui ouvre des pistes extraordinaires. » Et de citer Yannick Alléno en France ou René Redzepi au Danemark. Son restaurant à Copenhague, *Noma*, avec ses spécialités fermentées,

a été sacré n° 1 mondial. Lui est l'auteur d'un guide éponyme devenu bible ! « Maintenant, beaucoup de chefs ont leur labo de fermentations et les grands sont toujours dans une course à l'innovation. » Comme celle du Mugaritz, où Andoni Luis Aduriz propose un dessert inattendu : la pomme pourrie ! « Il a eu l'idée géniale d'enduire une pomme à cidre âcre et acide du terroir basque d'une solution de *Botrytis*. Ce champignon microscopique, présent dans les vignobles du sauternes ou de la Loire, donne des saveurs incomparables aux vins vendangés juste avant l'hiver. » Avec le groupe de recherche interdisciplinaire qu'il co-anime, Christophe Lavelle s'intéresse particulièrement au kéfir à travers un projet de science participative : à partir d'un même ferment, 1 000 particuliers font leur kéfir depuis un an. Le retour d'expérience est pour bientôt. La biodiversité microbienne selon les personnes, leur façon de faire, leur environnement seront scrutés de très près. Il est impatient.

modifient aspect, texture, goût, odeur de l'aliment. De plus, « le système microbien qui se met en place dans le milieu l'acidifie. Il prend une niche écologique et empêche par là même le développement de toute espèce pathogène », ajoute Christophe Lavelle. Cerise sur le gâteau, « comparée à l'appertisation ou la congélation énergivore, la fermentation est un mode de conservation zéro carbone ». La fermentation attendrit, rend plus digestes certains aliments comme les légumineuses (le soja du miso), les céréales lors de la panification, voire les enrichit. Merci les miasmes ! Ils « constituent un apport nutritionnel par eux-mêmes, telles les vitamines A et C, ou certaines du groupe B, instables ● ● ●

## ÇA C'EST BIOCOOP

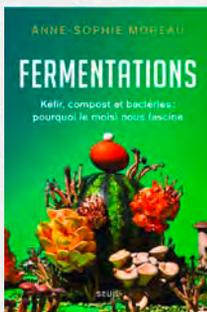
### UNE BIO JUBILATOIRE

- La fête des vins, fromages et charcuteries, de mi-septembre à mi-octobre. Incontournable. Plus de la moitié des vins à moins de 10 €.
- Des kéfirs et kombuchas à marque Biocoop (en contenants consignés) et d'autres marques, nationales et locales. Des mères et des kits de fabrication.
- Une foultitude d'aliments fermentés, des produits laitiers aux bières en passant par le miso, le tempeh et autre choucroute crue.

## Pourquoi le moisi nous fascine-t-il ?

De l'alimentation à la cosmétique, du design à la médecine, on les vante. La philosophe et journaliste Anne-Sophie Moreau s'interroge avec humour sur notre fascination pour les champignons, bactéries, levures et autres acteurs du pourri qui ont longtemps inspiré la répulsion. Tient-elle à leurs promesses de préserver notre santé, voire de retarder la mort ? Ou au fait que les milliards de microbes qui nous habitent marquent notre unicité, tout comme les bactéries du roquefort lui sont spécifiques, et que cet univers intérieur ne peut pas être dupliqué (et paf, l'IA !) ? Dans un monde où la colonisation de Mars donne le vertige, le minuscule non programmable rassure. Et puis il y a eu aussi le Covid et l'enfermement propice au recentrage dans le bocal.

De là à voir dans la fermentation, comme certains le font, une métaphore des luttes féministes, ou dans les structures mycéliennes et les restes de kombucha des modèles d'organisations horizontales basés sur l'échange et la coopération, tout de même ! L'auteure explicite. Et l'on comprend que nous sommes entrés dans l'ère d'« une société fermentative ». Que les raisons de l'attraction dépassent donc le seul aspect sanitaire, gustatif ou écologique, témoignant d'une évolution dans notre rapport au corps, notre relation à la vie, à la mort. Et elle se demande si cette société-là saura puiser une forme de régénération dans le moisi...



*Fermentations,*  
Anne-Sophie  
Moreau, Éd. Seuil



... et présentes uniquement dans les cellules vivantes », explique Marc-André Selosse dans sa saga du microbe *Jamais seul* (Éd. Actes Sud). Au XVIII<sup>e</sup> siècle, la choucroute s'est distinguée avec les marins de James Cook, sauvés du scorbut grâce aux apports nutritionnels, dont la vitamine C, des choux embarqués.

### Banquet coopératif

Retour dans ma cuisine. Le kéfir a entamé son alchimie : un monde invisible s'active avec *Acetobacter*, *Lactobacillus*, *Zymomonas* et d'autres copines... « *Imaginez un joyeux banquet!* », décrit Christophe Lavelle. Un kéfir, à la différence du vin ou de la bière, peut accueillir jusqu'à quinze profils de convives. « *Au départ, c'est menu unique - sucre, fruit et grains de ferment -, mais il y a les régimes particuliers : ceux qui se régalent des rejets des uns puis les transforment pour d'autres...* » Car beaucoup d'aliments fermentés sont le produit de fascinantes coopérations. Marc-André Selosse cite le yaourt qui « *résulte d'une symbiose entre*



*deux bactéries (Streptococcus thermophilus et Lactobacillus bulgaricus) qui, bien que capables de vivre séparément, ne digèrent le lait que de concert ».*

## Plein de promesses

Certes, on n'a pas attendu Pasteur et ses travaux, ni les dernières observations sur les mutualisations microbiennes pour faire du sauciflard, mais au nom de la sacro-sainte hygiène, on a déclaré la guerre à tous les microbes. Au point d'aseptiser l'assiette, de standardiser les goûts. Heureusement, les aliments fermentés reviennent en force. La science s'y intéresse. L'industrie aussi. Pourquoi? Pour leur potentiel inexploité. Les communautés microbiennes, leurs interactions internes et externes, y compris avec celles internes au mangeur qu'on appelle microbiotes (intestinal entre autres), sont scrutées. Comme pour les protéines, lipides et autres nutriments, les scientifiques s'interrogent sur des recommandations d'apports en « bons microbes ».

La France, plutôt en pointe, a lancé il y a deux ans le programme Ferments du Futur, doté d'un budget de 48,3 millions d'euros, « pour explorer les multiples bénéfiques », « développer de nouveaux procédés de fermentations, optimiser l'existant, créer de nouveaux aliments », notamment du côté des végétaux parce que ce serait un bon moyen d'en introduire plus dans nos assiettes. Emblème de la naturalité en vogue, l'usage des micro-organismes pourrait aussi permettre de limiter le recours aux additifs ou à l'ultratransformation. C'est ce qu'affirme Antoine Baule, représentant de l'Ania, l'Association nationale des industries alimentaires, dans une interview croisée avec Damien Paineau, directeur de Ferments du Futur sur le site de l'Inrae, l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. Exemple, l'arôme de vanille qui provient de la chimie du carbone et donc du pétrole. « La fermentation permettrait d'obtenir de la vanilline, et de nombreux autres arômes, de façon naturelle. C'est un des gros bénéfiques de la fermentation, et c'est ce qui attire les industriels. Petit à petit, la fermentation évincera les ingrédients obtenus par synthèse organique », annonce Damien Paineau. On pourrait aussi désucrier les sodas en les faisant fermenter avec des grains de kéfir qui mangeraient leur sucre, imagine Christophe Lavelle. Pour le reste, on n'y est pas. En attendant, « diminuer la consommation des sodas très sucrés par remplacement déjà un premier pas! », dit-il. Le youtubeur aux 19 millions de fans, Squeezie, récemment tombé lui aussi dans la fermentation, porte ce même discours pour son kombucha. Malin. Et avec tout ça, mon kéfir dans sa cuisine? Top, merci. À vous de jouer! ■

\* Terme imprécis qui désigne un micro-organisme pathogène ou non.

\*\* Symbiotic culture of bacteria and yeast, culture symbiotique de bactéries et de levures, appelée « mère ».

\*\*\* Date limite d'utilisation optimale.

# Fermentation : des recettes pour se lancer

## MON PETIT KÉFIR

Parmi les nombreuses recettes de kéfir, j'ai choisi une version aux fruits et suivi le tuto Facebook de la marque Karma, que voici résumé.

### INGRÉDIENTS

- 1 L D'EAU
- 60 G DE SUCRE
- 60 G DE GRAINS DE KÉFIR
- 3 FIGUES
- 3 TRANCHES DE CITRON

### PRÉPARATION

- Verser les ingrédients dans un bocal.
- Mélanger avec une cuillère en bois.
- Couvrir d'un morceau de tissu maintenu par un élastique.
- Au bout de 24 h ou quand les figues sont remontées : première fermentation. Filtrer et verser dans une bouteille à fermeture hermétique.
- Au bout de 48 h : seconde fermentation. On déguste !



**Malika Nguon,**  
cheffe cuisinière  
passionnée  
de cuisine vivante  
et saine

## SA RECETTE

### Lactofermentation de poireau

#### INGRÉDIENTS

- 400 G DE POIREAU • SEL • GRAINES DE MOUTARDE
- SAUMURE (2% DE SEL DILUÉ DANS DE L'EAU NON CHLORÉE)

#### PRÉPARATION

1. Laver les poireaux. Ôter les racines et la partie supérieure des feuilles vertes, trop dures.
2. Découper en morceaux d'environ 1 cm.
3. Placer les blancs et les verts dans un grand bol. Ajouter 7 à 8 g de sel et les masser en les pressant légèrement pour libérer leur jus, pendant 5 à 10 min.
4. Ajouter 1 pincée de graines de moutarde.
5. Transférer les poireaux salés dans un bocal en verre propre en les tassant bien pour éliminer l'air. Le jus libéré doit recouvrir les poireaux. Si nécessaire, ajouter un peu de saumure déjà prête.
6. Placer un poids de fermentation ou une feuille de chou sur les poireaux.
7. Fermer le bocal avec un couvercle hermétique.
8. Laisser fermenter à température ambiante, à l'abri de la lumière directe, pendant 2 à 3 semaines, selon la température et l'intensité de fermentation souhaitée, puis au frigo.

Pour cette cheffe membre du collectif Fervent Ferment organisateur de la fête Umami à Montpellier et à Saint-Ouen le 13 septembre, « la fermentation est un formidable terrain de jeu qui, de plus, en restauration, permet de limiter le gaspillage quand on a des surplus de légumes ! » Dans son dernier ouvrage, elle réalise des aliments fermentés qu'elle incorpore ensuite à des recettes. Ainsi, avec un kéfir de lait (30 g de grains de kéfir dans 1 l de lait animal, fermentés durant 24 à 36 h dans un bocal couvert d'un tissu maintenu par un élastique), elle réalise une crème fraîche : 50 cl de crème liquide entière et 5 ml de kéfir de lait en bocal couvert d'un tissu). En 24 à 48 h, la crème épaisse. Bluffant ! Elle nous propose ici une lactofermentation de poireau.

*La fermentation au quotidien,*  
Malika Nguon, Éd. Ulmer



# NUTRIVIE

## FATIGUE - STRESS ? VOTRE SOLUTION À L'EFFICACITÉ PROUVÉE\*

**-75%** RÉDUCTION  
DE L'ANXIÉTÉ

**+45%** AMÉLIORATION  
QUALITÉ DU  
SOMMEIL\*\*



NUTRIVIE, UNE MARQUE ENGAGÉE DU LABORATOIRE ABIOCOM

\*Efficacité prouvée du KSM-66® suite à une étude clinique réalisée sur 64 à 80 adultes, pour 300 mg 2 fois par jour, pendant 8 semaines. \*\*Sur les personnes souffrant d'insomnie.



# COLORATIONS POUR CHEVEUX

Ne vous prenez pas la tête ! Vous pouvez colorer vos cheveux, les rendre souples et brillants, sans chimie. Quelques repères pour éclaircir le sujet.

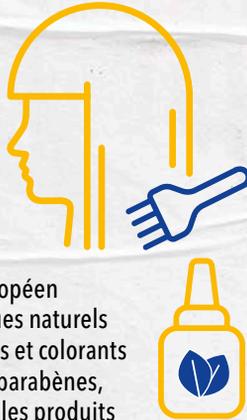
Véronique Bourfe-Rivière

## Végétales

**Logique. Les colorations végétales sont des végétaux pulvérisés.**

Sur les étiquettes, le label européen Cosmos certifie des cosmétiques naturels et/ou biologiques. Les parfums et colorants de synthèse, les silicones, les parabènes, les glycols et, le plus souvent, les produits d'origine animale sont interdits.

Les méthodes d'extraction et de transformation des ingrédients doivent être douces et écologiques.



## Des plantes, rien que des plantes

**La plus connue des plantes tinctoriales est le henné rouge**, qui joue le rôle d'accroche de la couleur. Il est importé principalement d'Inde ou d'Iran. L'indigo (appelé aussi henné noir) apporte une couleur plus foncée. Pour nuancer, les fabricants de teintures végétales ont chacun leur secret et mélangent le thé noir, la garance, le brou de noix, le bois rouge, l'amlà, le curcuma, la camomille...



## 2 en 1

**Avec une teinture végétale, le cheveu est enrobé, protégé, les écailles sont gainées sans être ouvertes.** Le cheveu est plus brillant.

La couleur est plus nuancée, avec un effet naturel. « *Le végétal joue avec la lumière !*, commente Rémi Guyomarch, chercheur en biochimie, fondateur de la marque Terre de Couleur.

*Plus ça va, plus on peut espacer les poses. À l'usage, c'est plus sain, plus beau et ça revient moins cher !* »

## « Naturelles » fausses copines

**Ne jouons pas sur les mots. Les teintures « naturelles » non certifiées ne sont peut-être pas 100 % inoffensives.** Comme les colorations classiques, elles peuvent contenir une certaine quantité d'autres molécules, par exemple des polyéthylènes glycols (PEG), issus de la pétrochimie.

## Même pas mal

**Les colorations végétales ne rentrent ni dans le cheveu ni dans la peau.**

Elles limitent les risques d'irritation, de démangeaison et de réaction allergique. Elles peuvent être utilisées par les personnes à la peau sensible, les femmes enceintes, les personnes en chimiothérapie (toujours sous avis médical). Leur impact environnemental est léger.

À l'inverse, les molécules issues du pétrole des colorations chimiques pénètrent la peau et le cheveu. Certaines, par exemple les PEG et l'EDTA, en plus d'être décriées pour leur procédé de fabrication, sont suspectées d'être cancérogènes et de favoriser le cancer du sein (étude du NIH sur huit ans auprès de 46 000 femmes), ou encore celui de la peau et des ovaires.

Les teintures permanentes et les teintures foncées concentrent le plus de molécules chimiques.

## À vos gants !

**Réduites en poudre, les plantes tinctoriales sont à diluer dans de l'eau tiède.**

La première fois qu'on les utilise, surtout si l'on a appliqué auparavant des colorations d'origine chimique, il est recommandé de débarrasser le cheveu des résidus de soins, silicone, pollution, qui empêcheraient la couleur de bien tenir, avec un soin spécifique, généralement à base d'argile. On utilise ensuite une précoloration. Quelques jours après, on peut appliquer la couleur choisie. Procédez ainsi pour les couleurs foncées notamment, posées sur une base de cheveux clairs, vous éviterez les surprises !



## Allez oust !

**Les ingrédients des colorations capillaires classiques sont de plus en plus pointés du doigt.**

L'ammoniaque et la phénylènediamine, heureusement de moins en moins utilisés, ouvrent les écailles du cheveu pour y faire pénétrer la couleur et la rendre permanente. La résorcine, une sorte de colle, referme la cuticule. Les parabènes, des agents de conservation, sont allergisants et capables de franchir la barrière cutanée. Les silicones permettent de gagner la fibre capillaire, mais en fait asphyxient peu à peu les cheveux dont ils accélèrent la chute. Ils sont peu biodégradables dans l'environnement.

Toutes ces molécules sont interdites en cosmétique naturelles certifiée et bio.

## ÇA C'EST BIOCOOP

- **Biocoop a sélectionné trois marques françaises.** Pas de simples teintures dites naturelles, mais uniquement des 100 % végétales, certifiées Cosmos Organic ou Cosmos Natural, voire en commerce équitable (Fair for Life). Le nec plus ultra.
- **Une attention est portée à l'emballage pour en minimiser l'impact.** Certains fournisseurs n'incluent pas systématiquement de gants ni de charlotte pour éviter le gaspillage. D'autres ont imprimé leur notice sur la face interne du carton.
- **Dans la plupart des magasins, des nuanciers permettent de choisir sa couleur.** En cas d'hésitation, les fabricants disposent d'une ligne consommateurs.

# Petits noyaux, grands effets



## CitroPlus® Extrait de pépins de pamplemousse

Chaque jour, notre corps accomplit des processus pour nous protéger des influences extérieures indésirables. Le pamplemousse possède déjà cette capacité grâce à ses nombreuses substances végétales secondaires, comme les flavonoïdes, de manière naturelle. CitroPlus® est extrait en douceur de l'écorce et des pépins du pamplemousse afin d'en extraire ces précieux nutriments. Depuis plus de 30 ans, il est un soutien éprouvé pour ton bien-être.

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

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

**GSE**  
organic supplements

# L'histoire du savon qui aimait l'eau

Se laver proprement sans salir l'environnement, ça semble logique et pourtant... pas si évident ! Grâce à des matières premières 100 % d'origine naturelle, Sonett a conçu Savon Citrus. Pour un lavage écologique.



## Le déclic

À la fin des années 1960, le scientifique allemand Johannes Schnorr découvre à quel point les eaux sont polluées par des résidus de lessive. En 1977, l'entreprise Sonett voit le jour et se donne une mission : créer des produits pour laver et nettoyer de manière constructive, en harmonie avec l'humain et la nature.

## Le respect de l'eau

C'est le souci numéro 1 de Sonett ! Qu'il s'agisse de laver le linge, la vaisselle ou le corps, l'objectif est d'imaginer les produits les plus biodégradables possibles. Élaboré



## Savon Citrus 1 l

- 100 % d'ingrédients d'origine naturelle
- Végan
- Certifié NCS (Natural Cosmetics Standard)

à partir d'huiles végétales biologiques, Savon Citrus tient sa promesse en se laissant décomposer rapidement et complètement par les micro-organismes. Rare.

## Zoom sur les huiles

Issues à 100 % de l'agriculture biologique, elles sont le principal ingrédient de Savon Citrus. L'huile de coco provient de petites plantations des régions de Davao et d'Agusan aux Philippines ; les cocotiers y sont cultivés en culture mixte sur des champs de 5 hectares maximum. L'huile d'olive quant à elle vient d'oliveraies du nord de la Tunisie.

## Utilisations : un pour tout !

Savon Citrus est prévu pour les mains, le visage et le corps. Doux et nourrissant, son parfum est frais et agréable. Utilisable à la maison, il s'adapte aussi aux distributeurs muraux des établissements où la législation interdit l'utilisation du savon dur.

[sonett.eu](http://sonett.eu)



# CARPENTRAS

# L'ESPRIT SAIN

# DE LA BIO

Pour prolonger l'été, un séjour en Provence ne se refuse pas. Surtout quand on y rencontre, entre viticulture et arboriculture intensives, une bio placée sous de bons auspices, ancrée, inventive, toujours en croissance. Et combative face aux divers aléas.

Marie-Pierre Chavel



SUIVEZ LA GUIDE

**SHÉHÉRAZADE BENHADDA**

Directrice du magasin Biocoop  
L'Auzonne à Carpentras (Vaucluse)



Symbole de la Provence, l'olivier a souvent été remplacé par les vignes ou d'autres fruitiers. À Mazan, au pied du Ventoux, Patrick Jacquier les cultive avec le moins d'interventions possible.

**N**otre escapade « Sur le terrain » nous emmène dans une cité papale. Mais ce n'est ni Rome, ni Avignon qui, au XIV<sup>e</sup> siècle, a accueilli le règne de plusieurs papes dans son palais gothique. Un indice ? Deuxième ville du Vaucluse. Alors ? Oui, bravo ! Il s'agit de Carpentras, la capitale du Comtat Venaissin. Ce territoire de plaines et de collines où le soleil brille 300 jours par an (si, si, c'est possible !) est encadré, du nord au sud, par les Dentelles de Montmirail, jolie petite chaîne de montagnes ciselées, le Ventoux, mont chauve qui défie les cyclistes, et le paisible



Une partie des 19 salariés du magasin associatif Biocoop L'Auzonne. Il appartient à ses 1 200 adhérents mais il est ouvert à tout le monde.

Luberon. À l'ouest, coulent le Rhône et la Durance dont les eaux abreuvant ces terres parfois arides. En 1274, après un passé mouvementé, elles deviennent une enclave pontificale qui perdure jusqu'en 1791. Fuyant (sans papamobile !) une Italie agitée, un souverain pontife s'y installe, retrouvant le climat méditerranéen et les paysages bibliques qu'il a quittés : vignes, oliviers, cyprès, etc. Bien acclimatée donc, la papauté fait prospérer la région, perfectionne le système d'irrigation et fait de la plaine du Comtat son grenier à grains quand elle s'installe en Avignon.

### Chapelet de pépites bio

Sur ce terreau a poussé une agriculture aujourd'hui réputée pour ses vins prestigieux - châteauneuf-du-pape (encore lui), gigondas, etc. -, ses fraises, ses melons, ses truffes... ●●●

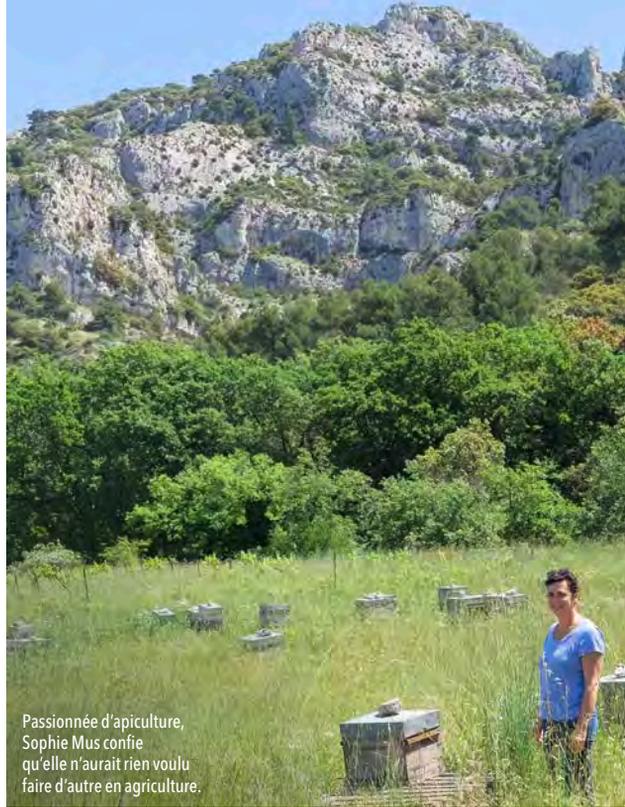


Sophie Mus

## Piquée d'abeilles !

C'est l'histoire d'un coup de foudre. Celle d'une jeune femme qui se destine au théâtre, mais qui découvre l'apiculture lors de ce qui était censé n'être qu'un job alimentaire. Elle y reste finalement trois ans, le temps de se former, en bio déjà. En 2004, elle crée son entreprise, Chantemiel. « Je la gère de A à Z : l'élevage, les soins, la transhumance, la récolte, l'extraction, etc. J'aime tout dans ce métier, sauf le bricolage pour l'entretien des 250 ruches », confie Sophie Mus lorsque nous la rencontrons dans sa miellerie, à Cabrières-d'Avignon. Nous sommes en mai et les abeilles butinent sous d'autres cieux : l'acacia et le châtaignier en Isère, la bruyère blanche dans le Var, le romarin dans le massif de l'Étoile, etc. Toutes

finiront la saison avec la lavande. Sophie leur rend régulièrement visite. « Elles sont sensibles à la pollution et aux pesticides. Les agriculteurs ont besoin d'elles pour la pollinisation des cultures, ils auraient intérêt à ce qu'on travaille ensemble », lâche-t-elle avec douceur... et une pointe d'agacement. Selon la météo et la qualité de l'air, elle peut avoir une gamme de six miels qu'elle vend dans une dizaine de magasins Biocoop du Sud-Est. Non chauffés, ils conservent toutes leurs qualités gustatives et médicinales. C'est la moindre des choses pour respecter le consommateur. Et les abeilles, capables, selon l'expérience de l'apicultrice, d'éprouver une forme de reconnaissance envers l'humain.



Passionnée d'apiculture, Sophie Mus confie qu'elle n'aurait rien voulu faire d'autre en agriculture.

••• et sa bio, justement pas prise pour une truffe. Alléluia ! Dans le département, elle représente près de 34 % des surfaces agricoles\* et 30 % des fermes (presque 1 500). C'est dans la communauté d'agglomération de Carpentras qu'elles sont les plus nombreuses. « Toute cette production, c'est exceptionnel, s'exclame Shéhérazade Benhadda, la directrice du magasin Biocoop L'Auzonne. On a même du gingembre, des amandes fraîches... Que des pépites ! » En moyenne, les magasins Biocoop réalisent 15 % de leur chiffre d'affaires avec le local. Pour L'Auzonne, c'est 25 %. Ce miracle tient aux 150 producteurs et transformateurs qui livrent toutes les semaines, dont 30 maraîchers qui fournissent presque tous les légumes. Mais pas de carottes. Quoi, elles n'aiment pas la Provence les carottes ? « Rien à voir », selon Sébastien Garcia, dit Cachou, maraîcher au Thor, qui dit n'avoir



**Patrick Jacquier**

## Du temps au temps

Qu'est-ce qui pousse un ancien journaliste, passé par la restauration et la vie nocturne, à se lancer dans l'agriculture à 40 ans ? L'envie de faire enfin ce dont il rêvait. En 2008, il acquiert des terres avec sa famille à Mazan. Brevet professionnel agricole, spécialité oléiculture bio, en poche, il se lance seul. « Je voulais produire de la manière la plus naturelle possible, sans pesticides, avec peu d'interventions, dit-il. En plantant des oliviers et des amandiers, je relance des espèces méditerranéennes. J'ai aujourd'hui 7 hectares. Les oliviers sont des variétés locales - la picholine et l'aglandau - qui poussent sur des vignes arrachées, dans des terres souvent pauvres. J'en tire trois types d'huile : un fruité vert issu

d'une récolte précoce et qui conserve les polyphénols de l'olive, un fruité mûr qui perd en amertume et un fruité noir dont la fermentation élimine l'ardence. Pour protéger les oliviers du soleil et des attaques de la mouche qui vient pondre dans les fruits, je les pulvérise d'argile. On a encore beaucoup à apprendre sur cette culture, mais il n'y a pas de recherche poussée. L'olivier donne au bout de cinq ans, la pleine récolte se fait à partir de huit ans. Je donne du temps au temps... Les arbres seront encore là bien après moi. » Les huiles d'olive Le clos du Rigaou de Patrick Jacquier sont dans les magasins Biocoop de Carpentras et de Cavaillon.

« qu'un Dieu : mère Nature ». Il s'est installé il y a dix ans sur une terre très dégradée. Il l'a soignée avec amour et patience, et aussi avec du fumier de brebis et autres apports organiques. Il approvisionne le magasin en concombres longs l'été et en légumes d'hiver. « La carotte demande beaucoup de désherbage, explique-t-il. Elle n'est pas rentable pour une petite exploitation peu mécanisée. »

### Divine (bio)diversité

Pas de chance ! Ici, les fermes bio sont surtout des petites structures en vente directe, contrastant avec certaines « entreprises » arboricoles conventionnelles aux centaines d'hectares dédiés au circuit long. Avec peu, voire pas de traitements face aux maladies et ravageurs, les paysans bio doivent être très présents dans les parcelles, observer, ●●●



Florence Guende

## Celle qui plante des arbres



••• analyser, être réactifs. « *Sur des petites surfaces, on peut* », affirme Florence Guende de la ferme du Rouret à Mazan (voir ci-contre). Il y a vingt ans, elle avait 14 hectares de vignes. Il lui en reste 6,5, ce qui lui permet de mieux gêner le *black-rot*, pathologie liée à un champignon. Elle produit aussi des céréales, des cerises, élève des volailles. Pour ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier, l'un des dix commandements de la bio très respecté dans le Vaucluse. La diversité des cultures augmente la biodiversité et « *la résistance aux aléas climatiques* », complète Patrick Augier, polyculteur (raisin de table et de cuve, céréales, olives, pommes, cerises, cucurbitacées) et administrateur de l'association Agribio 84. Le pire n'est pas la sécheresse, grâce au système d'irrigation, mais les fortes chaleurs, le gel, la grêle, etc., de plus en plus fréquents.

### On garde la foi

La famille de Patrick Augier est en bio depuis 1966. Créé par une association de consommateurs en quête de produits



Une magnifique allée arborée mène à la ferme du Rouret, sur un domaine familial tricentenaire à Mazan. On comprend que Florence Guende ait la passion des arbres. « *On a toujours mis les volailles sous les cerisiers, c'était logique, dit-elle. Les poules profitent de l'ombre et nettoient le verger. On ne savait pas que ça s'appelait "parcours agroforestier" !* » Cette chimiste qui a travaillé dans les arômes alimentaires est revenue travailler avec sa mère il y a vingt ans. Pas à pas, elles transforment la ferme : conversion bio, réduction des parcelles, de l'irrigation, du travail du sol, compost, etc. Hyperactive et déterminée, Florence a toujours une réflexion en cours. Actuellement, elle développe

l'agroforesterie sur ses vignes et ses céréales, pour la fraîcheur, la biodiversité, pour maintenir l'humidité. Elle expérimente « *l'immense pouvoir de l'arbre* » au sein d'un collectif local qui vient de rejoindre une structure régionale, Agroforesteries Provence Alpes Méditerranée (APAM). « *Ça bouge mais pas assez vite parce qu'il y a urgence* », estime-t-elle. Elle fait aussi de la pédagogie auprès du grand public, notamment des scolaires venus plusieurs fois planter des arbres, avec le soutien des magasins Biocoop de Carpentras et du Thor. Son objectif : faire évoluer les regards sur l'agriculture, car les enjeux climatiques et d'autonomie alimentaire nous concernent tous.

sains, le magasin Biocoop L'Auzonne date de 1984. La bio d'ici n'est pas née de la dernière pluie ! « *Les histoires familiales perdurent, il y a eu une réelle transmission des valeurs et savoir-faire* », commente Shéhérazade Benhadda, vantant l'engagement des producteurs. D'après Patrick Augier, toutes les nouvelles installations agricoles se font en bio. Elles pourraient être plus nombreuses sans « *la guerre à la surface* » avec les conventionnels qui n'en finissent pas de s'agrandir. Il en a gros aussi quand il parle de « *la perte de l'esprit bio* » due à la « *course au prix* » qui profite aux intermédiaires mais nuit aux paysans, mal rémunérés, et aux consommateurs qui payent parfois trop cher. « *Avant, on nous prenait pour des hurluberlus. Maintenant, on passe presque pour des escrocs* », abonde Sébastien Garcia qui « *ne travaille qu'avec Biocoop parce qu'il y a une bonne éthique* ». À Carpentras, Shéhérazade, comme beaucoup de collègues du réseau, dit ne pas discuter les prix avec les producteurs, mais elle leur demande d'être cohérents entre eux. Elle applique ensuite de faibles marges, une obligation inscrite dans les statuts du magasin. Autre sujet présent dans toutes les bouches, le manque d'accompagnement des pouvoirs publics. Notre petit doigt nous dit que ça ne va pas s'arranger. Mais les bio les plus convaincus du Comtat restent combattifs. « *Les choses vont bouger, et c'est de notre côté que ça va se passer*, prophétise Florence Guende. *Le modèle dominant s'enfoncé. Nous, habités par ce qu'on fait, on apporte l'espoir et des solutions.* » La messe est dite ! ■

\* Agence bio, 2024.

## ÇA C'EST BIOCOOP

**MAGASINS.** Le Vaucluse compte, au 20 juillet, dix magasins à Apt, Avignon, Bollène, Carpentras, Cavaillon, Le Thor, Maubec, Montfavet, Orange et Vaison-la-Romaine.



Chez Cachou le maraîcher, qui a installé sa ferme sur d'anciennes cultures de gazon, la bio a permis à la biodiversité de reprendre ses droits.



# NOUVEAU : LES CROUSTIS LA LÉMANCE

Craquez pour nos **croustis bio**  
au bon **fromage de chèvre** ou de **brebis** !



DES RECETTES  
**100% PLAISIR**

PRÊT EN  
**6 MINUTES !**



PARFAIT POUR **VOS SALADES OU APÉRITIFS**

## LES + PRODUITS

- Fromage bio 
- Recettes gourmandes qui plairont aux petits comme aux grands
- Fabriqués avec des ingrédients simples
- Sans présure animale, ils conviennent aux végétariens



En exclusivité chez Biocoop, à partir du 10 septembre

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

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

Scannez ou cliquez  
sur le QRcode

**HUILE DE CHANVRE**  
**Le juste équilibre**

Issue de chanvre cultivé en France, cette huile bio est extraite à la commande dans le Sud-Ouest, dans l'atelier de Nunti-Sunya : une garantie de fraîcheur optimale ! Pressée à froid, naturellement riche en acides gras essentiels oméga-3, 6 et 9, elle allie douceur, équilibre et saveur pour sublimer vos plats tout en prenant soin de votre santé. Écologique, la culture du chanvre nécessite très peu d'eau.



**Huile de chanvre, 25 cl**  
[nuntisunya.com](http://nuntisunya.com)

**FAIT MAISON**  
**Le skyr islandais**

Faites vous-même huit skyrs avec un sachet de Préparation pour skyr Nat'Ali et un litre de lait écrémé. C'est pratique et économique ! Mieux encore : ce ferment permet de réaliser jusqu'à 40 skyrs car il est repiquable. Ainsi, faire des desserts riches en protéines et sans matières grasses est à la portée de toutes les mains. Le lait écrémé de la préparation est français et équitable, issu de la filière Biopartenaire de Biolait.

**Préparation pour skyr, 30 g**  
[nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)



**CHARCUTERIE VÉGÉTALE**  
**Du nouveau !**

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

de palme. Inspirées de la cuisine de tous les jours, deux nouvelles références viennent élargir l'offre : du jambon et des allumettes, en version légèrement fumée. À tester sans plus tarder dans vos pizzas, quiches, cakes, omelettes, etc.

**Jambon végétal, 100 g,**  
**et Allumettes végétales, 100 g**  
[wheaty.fr](http://wheaty.fr)

**GLUTEN FREE**  
**Les palets des gourmets**

Des palets aux notes bretonnes, dorés et croustillants, sublimes par des pépites de caramel à la fleur de sel. La recette pur beurre, avec œufs et beurre français, est fabriquée artisanalement en Loire-Atlantique sans gluten ni huile de palme par Nature & Cie. Étui en carton.

**Palets bretons caramel**  
[nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)



# GOOD Océan

## CROQUEZ L'OcéAN !

301 837 203 9 033 Paris - 8 Rue de Valenciennes 75003 PARIS - SAS



APÉRO



- ENTRÉE
- APÉRO
- REPAS



RIZ SAUTÉ AUX CREVETTES



Filières BIO & PÊCHE DURABLE

Listes d'ingrédients COURTES

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



Au RAYON FRAIS de votre MAGASIN BIOCOOP

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

# Les saveurs du Moyen-Orient

Traditionnel mélange d'épices libanais, le zaatar est un formidable allié en cuisine. Celui de Cook est bio, doux et très polyvalent... Bref, il a tout pour plaire !



## « Goûter à l'aventure d'un monde juste »

Née en 1990, Cook est la première marque française à avoir proposé des épices bio. Les références à l'explorateur James Cook et à l'anglais « *to cook* » (cuisiner) ne sont pas un hasard : elles reflètent les parfums d'ailleurs et le plaisir de cuisiner en imaginant ses propres combinaisons de saveurs. C'est une invitation au voyage par l'exploration de nouveaux goûts. Doublée d'une forte exigence éthique.



**Zaatar  
façon libanaise  
27 g**

- Thym et origan d'origine française
- Flacon 100 % plastique recyclé
- Sans gluten



## Un doux mélange

Le mot zaatar fait référence au thym en arabe mais désigne aussi les plantes de la famille des Lamiacées (origan, sarriette, marjolaine, menthe, etc.). Le mélange d'épices Cook contient du sésame complet, du thym, du sumac et de l'origan : une combinaison traditionnelle du Moyen-Orient, aux notes fraîches et légèrement citronnées, qui promet une explosion de saveurs tout en douceur.

## Des idées par milliers

La polyvalence du zaatar fait de lui un incontournable du placard à épices. Cru ou cuit, en été ou en hiver, il rehausse les plats et ravit les papilles ! Belle alternative aux herbes de Provence, il se marie parfaitement aux légumes rôtis, au houmous, au fromage frais ou aux grillades.

## Bon à savoir

Comme toutes les épices, le zaatar se conserve à moins de 25 °C au sec et à l'abri de la lumière. Il contient du sésame complet labellisé Demeter, en provenance d'Égypte.

[arcadie.fr](http://arcadie.fr)

Agir



## L'AMANDE

En grignotage à la pause ou en cuisine, le petit fruit à coque séduit de plus en plus de gourmands.

Véronique Bourfe-Rivière

### Complètement secoué! Bio inventive

De la famille des Rosaceae, les amandiers (*Prunus dulcis*) fleurissent en février-mars. La récolte se fait principalement en septembre-octobre. Les producteurs secouent les arbres et font tomber les bogues vertes duveteuses cachant une coque dure qui protège l'amandon que l'on mangera. L'amandier a besoin de chaleur, d'où ses terroirs de prédilection : Californie, Espagne, Italie. Mais il craint le manque d'eau, le gel, les ravageurs et... la disparition des pollinisateurs.

L'agriculture biologique dispose de peu de moyens pour se protéger. Des recherches ont montré l'efficacité de la décoction d'ail ou de la pulvérisation d'argile et d'huile essentielle de giroflier contre la guêpe de l'amande, capable de très gros dégâts. L'agroforesterie apporte aussi des solutions.

### Bonne nouvelle

La production d'amande redémarre dans le sud de la France. Tant mieux car on en consomme environ 45 000 tonnes par an, alors qu'on en produit moins

de 2000 tonnes. Avec encore peu de casseries, une météo moins favorable, les coûts de production, donc le prix de vente, sont plus élevés que ceux de l'amande de Californie, le plus gros producteur : plus de 3 millions de tonnes par an, en cultures intensives arrosées toute l'année. Les Européens irriguent seulement au printemps et à l'été.

### Tout bon

L'amande est le fruit oléagineux le moins gras et le plus riche, après l'arachide, en protéines. À poids égal, elle contient deux fois plus de calcium que le lait (source : Ciqual). Pratique en grignotage, elle se décline sous de multiples formes : entière, en poudre, purée, lait, etc.

## ÇA C'EST BIOCOOP

**Rustiques.** Priorité aux variétés anciennes, nécessitant moins d'eau : la guara espagnole ou la tuono italienne. Attention également portée à la culture, à la gestion de l'eau, au recyclage des cosses.

**Françaises.** Elles arrivent ! En petite quantité.

**Équitables.** Espagnoles ou italiennes, elles sont à 90 % au moins labellisées équitables.

**Vrac.** 92 % des fruits secs sont vendus en vrac.

# Comme le café...

La cuisine de Julien Allano a l'accent du Sud qui l'a vu naître. Les amandes ont une place quotidienne sur les tables\* de ce chef récemment étoilé, installé à Bonnieux (Vaucluse) dans le Luberon.

## Pourquoi dit-on que votre cuisine est engagée ?

Ma prise de conscience date de 2014, quand j'ai réalisé qu'on faisait rentrer 15 carrés de veau par semaine ! J'ai changé fondamentalement ma façon de cuisiner. Depuis, je puise mon énergie dans le monde du vivant, le végétal n'est pas encore mort...

Je travaille au quotidien avec des matières premières produites autour de moi, par des personnes dont je connais la façon de travailler.

## Et des amandes ?

Oui, j'en utilise énormément. Elles viennent toutes de chez le même producteur que je connais depuis plus de dix ans. Maintenant je sais distinguer à l'œil ses différentes variétés. J'aime bien utiliser la ferragnès dans les plats salés. Elle est plus petite, son goût est doux.



Alors que pour mes pralinés, je choisis la mandaline, plus grasse.

## Quels conseils de préparation nous donneriez-vous ?

Les amandes, c'est comme le café, il ne faut pas trop les torrifier sinon on leur fait perdre leurs parfums, on annihile leur typicité. Pour les faire griller, il vaut mieux un four à 160 °C, pendant 10 à 15 min. Elles seront toastées à cœur, sans amertume. À la poêle, on grille en périphérie, en risquant de les brûler. Ensuite, j'ajoute 2 à 3 % de sel, 1 % d'épices. Je les laisse refroidir avant de les enfermer dans une boîte hermétique.



Julien Allano définit sa cuisine comme « *consciente, locale et sincère* ».

Je m'en sers ensuite en apéritif, sur les légumes braisés, les salades. J'aime aussi beaucoup les amandes fraîches, elles ont une telle finesse... Crues dans les salades avec de la fleur de sel, c'est formidable ! Pour concentrer leurs saveurs, je les torrifie.

## Et en sucré ?

J'ai du praliné en permanence, c'est la base d'un tartinable légèrement chocolaté que j'utilise dans une mignardise. On hache au couteau, pour garder la pureté et le croquant du fruit. Quand c'est la saison, je fais un dessert aux cerises avec de la poudre d'amandes crues et du sucre glace. ■

\* Ju-Maison de cuisine, Ju-Épicerie, Goût Bistrot.



## Bibimbap au tofu

### INGRÉDIENTS

- 200 G DE TOFOU MARINÉ CITRON ET GINGEMBRE SOY
- 200 G DE RIZ • 2 CAROTTES • ½ COURGETTE • 150 G D'ÉPINARDS • 100 G DE POUSSÉS DE SOJA • 1 OIGNON
- 3 GOUSSES D'AIL • 2 ŒUFS • SUCRE • HUILE DE SÉSAME

### POUR LA SAUCE

- 3 C. À S. DE PURÉE DE PIMENT • 1 C. À S. DE MIEL
- 1 C. À S. D'HUILE DE SÉSAME • 1 C. À S. DE GRAINES DE SÉSAME • 2 C. À S. D'EAU

### PRÉPARATION

1. Laver les légumes. Raper les carottes et les courgettes, émincer les épinards, l'oignon et l'ail.
2. Cuire le riz. Faire revenir chaque légume séparément avec un peu d'huile. Ajouter à chacun de l'ail et de l'oignon, 3 gouttes d'huile de sésame et une pincée de sucre. Réserver.
3. Faire revenir le tofu et cuire les œufs au plat.
4. Mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol. Placer le riz cuit dans deux assiettes creuses.
5. Verser la sauce au centre, placer l'œuf par-dessus, puis disposer les légumes et le tofu autour.



### soy.fr

Bio, gourmand et engagé depuis plus de quarante ans : bienvenue chez Soy, le pionnier du veggie ! C'est dans le Sud-Ouest que nous cultivons l'amour du végétal et veillons à vous proposer une offre de qualité, aussi bonne pour les papilles que pour la planète.



## Mendiants aux fruits secs

### INGRÉDIENTS

- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ RAPUNZEL
- RAISINS DE CORINTHE RAPUNZEL • 200 G DE CHOCOLAT NOIR • AU CHOIX : DATTES, NOIX DE COCO, NOIX DE CAJOU, NOISETTES, GRAINES DE CHANVRE, ETC. • 1 PINCÉE DE SEL

### PRÉPARATION

1. Tapiser une plaque de four de papier cuisson.
2. Faire fondre le chocolat et le mélanger avec le sucre vanillé et le sel.
3. Répartir la préparation sur le papier cuisson à raison d'une c. à s. par mendiant et parsemer de fruits secs et à coque.
4. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 h.
5. Conserver dans un récipient en verre ou une boîte à biscuits.



### rapunzel.fr

L'amour du bio ! Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, est une entreprise familiale engagée qui propose des produits alimentaires 100% bio et végétariens tout en étant socialement et écologiquement responsable.





## Moelleux chocolat poires

### INGRÉDIENTS

- 200 G DE CHOCOLAT DESSERT NOIR CORSÉ 72 % CACAO KAOKA • 20 CL DE RIZ CUISINE • 2 C. À S. DE PURÉE DE NOISETTES • 4 ŒUFS • 60 G DE SUCRE DE CANNE ROUX • 80 G DE FARINE • 1 C. À C. DE BICARBONATE DE SOUDE • 3 POIRES

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, faire fondre le chocolat avec le riz cuisine et la purée de noisettes. Dans un autre bol, battre au fouet les œufs entiers avec le sucre roux.
2. Verser le mélange chocolaté sur les œufs battus. Bien mélanger. Incorporer la farine et le bicarbonate de soude. Bien mélanger à nouveau.
3. Verser la pâte dans un moule graissé et fariné.
4. Peler les poires, les épépiner et les couper en deux. Les disposer sur le dos en les enfonçant légèrement dans la pâte.
5. Cuire environ 45 min à 180 °C. Laisser refroidir avant de démouler.



### kaoka.fr

Entreprise française engagée depuis plus de trente ans, Kaoka défend avec conviction un chocolat de haute qualité, bio, équitable et zéro déforestation.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**windcoop**  
compagnie maritime militante

 **COOK**  
en bio, les saveurs du monde

# Ce voilier transportera nos épices. Et une autre vision du monde.

**1<sup>er</sup> porte-conteneurs  
à voile au monde**

- Trajet : Marseille – Madagascar
- Mise à l'eau : 2027
- Jusqu'à 60% d'émissions de CO<sub>2</sub> évitées
- 1 700 sociétaires
- Droit du travail français
- Gouvernance partagée
- Lucrativité limitée

Investissez dans notre  
coopérative pour un  
transport maritime  
citoyen et éthique.  
Devenez sociétaire !



[www.wind.coop](http://www.wind.coop)

Le transport maritime mondial actuel est opaque, peu soucieux des humains et de l'environnement. Chez Cook, cela dissonait trop avec nos engagements. Alors on a voulu faire autrement pour nos épices. Réconcilier transport et éthique. Nous avons cofondé Windcoop, coopérative maritime citoyenne de transport à la voile. Plus qu'un nouveau service : un nouveau projet de société.



**windcoop**  
compagnie maritime militante

Société Coopérative d'Intérêt Collectif  
Société Anonyme à Capital Variable (Capital minimum de 18 500 €)  
Siège social : 1 rue Honoré d'Estienne d'Orves 56100 Lorient

 **COOK**

une marque  **ARCADIE**,

spécialiste des épices et plantes aromatiques bio depuis 1990, en Occitanie  
484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-Alès  
SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€

# Avec Phare d'Eckmühl, vous avez tout bon !

Aussi responsables que savoureuses, les conserves de poisson Phare d'Eckmühl ont ce petit goût d'authenticité qui fait du bien...

Véronique Bourfe-Rivière

Pionnier et partenaire exclusif des magasins spécialisés bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl est le spécialiste des poissons sauvages pêchés de façon responsable et des poissons d'élevage bio préparés en conserve. Née de la volonté d'offrir des produits respectueux des écosystèmes marins et élaborés avec des ingrédients certifiés Agriculture biologique, la marque perpétue une tradition familiale ancrée depuis 1853 à Douarnenez, berceau historique breton de la pêche à la sardine.

Phare d'Eckmühl, c'est avant tout une histoire de valeurs. Depuis 2020, la marque renforce encore ses exigences en adoptant la démarche « Pêche Responsable », contrôlée par Bureau Veritas, un organisme indépendant. Son cahier des charges rigoureux de 46 critères repose sur plus de 25 ans d'engagement et s'articule autour de quatre piliers fondateurs : la préservation des ressources, la qualité, le respect des femmes et des hommes dans leur travail, et enfin la transparence et la traçabilité.

**« Nos recettes simples peuvent être une base à agrémenter par chacun avec des épices, des aromates... »**

Bérénice Picot, cheffe de produit



Rillettes de saumon, 90 g

Rillettes de thon blanc, 90 g

Rillettes de sardines, 90 g

Tartare d'algues, 90 g

Phare d'Eckmühl propose des recettes saines et gourmandes. « *Nous proposons des recettes aux compositions épurées et avec des ingrédients simples* », explique Bérénice Picot, cheffe de produit. Exemple avec ses nouveaux tartinables, dont les rillettes de sardines, de saumon, de thon blanc, et un tartare d'algues, sa première recette végétale. Ces recettes mettent à l'honneur le goût authentique du poisson et des algues, avec des compositions épurées, sans ingrédient ultratransformé et sans aucun additif. Pour garantir cette qualité « comme à la maison », Phare d'Eckmühl a choisi d'adhérer au cahier des charges Goûm Ingrédients Simples, gage de rigueur et de transparence. Il impose des critères stricts : zéro ingrédient ultratransformé, sélection rigoureuse des matières premières, respect de la saisonnalité et origine contrôlée. Présentés en pot en verre de 90 g, ces tartinables se dégustent tels quels ou intégrés à vos préparations, en apéritif ou en pique-nique. Les pots en verre sont pratiques, refermables et réutilisables, pour allier plaisir, santé et respect de l'environnement.

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



# OUI AU VRAI GOÛT NON AUX ARÔMES

Dans les biscuits, les yaourts, et même dans le thé, les arômes sont partout. On ne les connaît pas très bien, mais on sait qu'on peut s'en passer. Si, si ! C'est un vrai défi, mais Biocoop l'a relevé !

Marie-Pierre Chavel

**A**h ! vous l'aimez ce yaourt à boire. Son goût de fraise ravit vos papilles, à vous en lécher les babines. Au point que vous ne vous êtes peut-être jamais demandé sous quelle forme et dans quelle quantité le fruit y est présent. Et si ce n'était que de l'arôme ? La plupart des produits transformés, conventionnels et bio, en contiennent, alors pourquoi pas votre laitage. Artificiels, donc interdits en bio, ou naturels (voir encadré p. 40), ils sont tellement courants



qu'ils paraissent indispensables. Mais Biocoop prouve le contraire en les supprimant de ses produits. Ça ne veut pas dire que la marque Biocoop devient insipide. Au contraire, elle a les vrais goûts.

## De l'authentique

Soyons clairs : on parle bien ici d'arômes alimentaires. Ce sont des ingrédients créés de toutes pièces par l'industrie pour donner du goût et/ou de l'odeur à des denrées qui n'en ont pas parce que leurs matières premières sont de piètre qualité. Ils servent aussi à ce que, quelles que soient la variété et l'origine de la fraise, votre yaourt à boire ait une saveur constante. Fantastique ! À part qu'elle ne sera pas authentique. Les arômes, même



## 3 QUESTIONS À

**MARINE BALMENS**

Cheffe de groupe Marque chez Biocoop

### Pourquoi avoir supprimé les arômes des produits à marque Biocoop ?

La réduction de l'ultratransformation pour une alimentation plus saine, des goûts vrais, est un enjeu depuis 2020. Nous avons commencé par supprimer un maximum d'ingrédients ultratransformés. Aujourd'hui, 95 % des produits à marque Biocoop répondent à l'allégation « Ingrédients simples\* ». Toujours dans une recherche de naturalité, nous allons maintenant plus loin en supprimant tous les arômes, quels qu'ils soient, en commençant par notre marque.

### Les consommateurs vont-ils retrouver les goûts auxquels ils étaient habitués ?

La promesse organoleptique est au rendez-vous dans tout ce que nous avons reformulé : biscuits, bébé notamment, purées de fruit, yaourts. Nos matières premières – des farines complètes ou semi-complètes, du lait d'animaux qui pâturent, des pommes et leur peau – sont de qualité, avec de la saveur et une typicité qui n'ont pas besoin d'être boostées par un arôme. Avec un extrait de vanille, leur goût sera moins standard. Il pourra varier légèrement, en fonction des saisons par exemple.

### Cette approche permet-elle à Biocoop de rester fidèle à ses valeurs ?

Bien sûr. Pour le yaourt à la fraise par exemple, nous avons fait un travail de relocalisation pour avoir une fraise française, ce qui est rare dans l'industrie. Elles sont cueillies à maturité pour plus de goût. Le yaourt est labellisé Bio équitable en France. Les extraits de vanille sont issus d'une vanille de Madagascar durable. Enfin, il y a des références que nous avons préféré arrêter faute d'alternatives aux arômes, même si ces produits marchaient bien, comme les packs de yaourts aromatisés framboise, vanille, citron, coco.

\* Cahier des charges qui bannit 500 ingrédients ultratransformés et valorise les produits alimentaires les plus proches du fait maison.

# Arôme alimentaire

## Késako ?

À question simple, réponse... complexe, avec la fraise pour exemple. C'est parti !

**Un arôme alimentaire :** c'est une partie aromatisante (des composants de la fraise), des additifs, pour la conservation, etc., et un support (huile, sucre, etc.) pour l'intégrer dans une recette. Il y en a trois grandes catégories : les synthétiques, les naturels et les extraits.



**Les arômes naturels se divisent en trois groupes :**



- **Arôme naturel de fraise :** 95 % au moins de la partie aromatisante vient de la fraise. D'autres substances naturelles constituent le reste.
- **Arôme naturel de fraise avec autres arômes naturels :** cette fois, la partie aromatisante provient à moins de 95 % de la fraise.
- **Arôme naturel :** la partie aromatisante provient d'ingrédients naturels divers, voire surprenants, comme les copeaux de bois qui donnent le goût de fraise.

**Les arômes synthétiques :** sur un emballage, ils sont désignés par « arôme » ou « arôme fraise ». Issus de la chimie de synthèse, ils sont interdits en bio. Ouf!



**Les extraits :** obtenus par divers procédés (distillation, extraction à l'alcool, etc.), ils sont à 100 % issus de la fraise (c'est toujours un exemple). Les huiles essentielles ou encore les hydrolats sont des extraits.



**Des professionnels réclament un vocabulaire plus clair, des dénominations moins proches les unes des autres. Les consommateurs ne seraient pas contre non plus...**

••• naturels et bio (ce qui était la règle jusqu'à maintenant chez Biocoop), ne seront jamais l'exacte réplique de l'ingrédient qu'ils veulent imiter. Par conséquent, ils nous trompent. « Ils font croire que les goûts sont intenses et uniformes. Mais le vrai goût, c'est celui de la matière première, subtil et changeant d'une récolte à l'autre », explique Emmanuelle Joye, chargée de R&D ingrédients chez Biocoop. Quant à l'étiquetage, il ne dit pas que sous le mot « arôme » se cachent, outre une fraction aromatisante, des additifs et un support qui donne à l'arôme une forme utilisable. Ainsi, pour des chips au basilic, l'huile essentielle de l'aromate est mise sur un support poudre avant d'être passée au spray (on dit sprayer chez les pros) sur la chips. Quels additifs et supports sont utilisés pour ce produit ? On ne sait pas.

Autant de bonnes raisons de se passer de ces arômes, un domaine opaque et compliqué, pour le consommateur particulièrement.

## Pas plus cher

« Impossible, ça va coûter beaucoup plus cher », avancent des fabricants qui trouvent l'idée folle. Pas de quoi décourager Biocoop qui insiste et prend son temps : trois ans pour lever, en partie, les freins au projet. Il a fallu d'abord identifier par quoi les remplacer. Pour la vanille, ça sera un extrait obtenu par macération des gousses dans de l'alcool. Fastoche. Si ce n'est que ça change le goût, qui peut paraître plus doux quand on est habitué à celui, très marqué, de l'arôme, et le coût. Le cours de la vanille s'envole à la moindre occasion (climatique, politique...). Il faut donc trouver le bon dosage dans les recettes et les leviers pour maintenir les prix. « Nous avions deux fournisseurs pour le yaourt à la vanille,

**CONFIDENCE**

Le yaourt brassé à la fraise Biocoop est fait avec **8%** de fruits.

C'est au moins 3% de plus et **100%** d'arômes en moins que beaucoup d'autres marques.

**ÇA VOUS TENTE?**

illustre Marine Balmens, chargée de la marque Biocoop. *Nous n'en avons plus qu'un. En massifiant les volumes, on peut jouer sur les prix.* »

Dans d'autres yaourts, l'arôme est remplacé par un surplus de fruits. Mais ça ne fonctionne pas avec l'abricot et autres fruits jaunes : pour retrouver le goût auquel est habitué le consommateur, il faudrait plus de 12% de purée de fruit. Un coût que personne n'est prêt à assumer. « Il nous manque aussi des solutions pour les fruits à coque, la grenadine... », confie Emmanuelle Joye. Elle continue de chercher avec ses partenaires aromaticiens, dont Prova. La directrice des ventes, Sylvie Gérard, affirme que la démarche de Biocoop est unique. « Jusqu'à l'année dernière, la tendance générale était aux "arômes naturels de". Depuis, l'inflation a réorienté le marché vers moins cher », dit-elle. Mais la recherche du vrai goût pourrait faire des émules, qui sait! ■

**RAPUNZEL**

**La vie n'est pas un  
conte de fée...**

**mais chaque geste peut nous rapprocher  
d'un monde meilleur.**



**Venez découvrir  
comment**



**L'amour du Bio depuis 1974**

# Elles ont changé leurs habitudes

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

Selfie



## Agir là où germent les consciences

Formée en alimentation

**territoriale et santé publique**, j'ai travaillé sur des projets de relocalisation alimentaire et le développement d'infrastructures de proximité. Mais je ressentais le besoin de me reconnecter aux gens et au vivant. J'ai donc choisi de faire un service civique pour ancrer mes convictions dans le concret! Aujourd'hui, j'anime des ateliers « Du champ à l'assiette » dans les écoles primaires avec l'association Bio Consom'acteurs. Nous donnons aux enfants les clés pour s'approprier ces sujets et devenir acteurs de la transition. C'est extraordinaire de voir leurs yeux s'illuminer quand ils comprennent le lien entre ce qu'ils mangent et la planète! Agir là où les consciences s'éveillent, c'est ça qui me passionne. Mon astuce qui change tout? Le calendrier des fruits et légumes de saison toujours dans mon sac! Je sais directement quoi acheter. Résultat: moins de gaspillage, et infiniment plus de plaisir à cuisiner avec des produits qui ont du goût. Ce petit geste simple m'aide à rester cohérente avec mes valeurs au quotidien, même dans le rush des courses.

**Flora Moïse**  
25 ans, Montreuil (Seine-Saint-Denis)

Selfie



## « Ma cuisine végétale, une aventure de goûts »

**Mon parcours vers la cuisine végétale s'est fait en vingt ans, pas à pas.** Après avoir fait une école hôtelière, j'ai découvert l'écologie en restauration lors d'un salon professionnel et ça m'a passionnée. À titre personnel, j'ai commencé comme beaucoup: galettes végétales et alternatives aux laitages. Ces faux « steaks » m'ont aidée car je gardais le visuel de l'assiette traditionnelle! Puis j'ai exploré, expérimenté... Le tofu parfumé au sésame-amande, mes pickles maison. Je testais, variais les cuissons, les associations. Le chou-fleur avec citron confit et safran? Révélation! C'est devenu un jeu quotidien, une exploration gourmande permanente. Aujourd'hui, je partage cette passion à travers des cours. La cuisine végétale, c'est loin d'être fade! Mon secret? Les « exhausteurs » naturels. Pour commencer sereinement, intégrez petit à petit des ingrédients peu chers et forts en goût: tahin grillé, concentré de tomates, paprika fumé... Pensez fusion et association plutôt que légume seul. Ma recette qui marche: falafels de haricots blancs à la tomate séchée et herbes de Provence, avec mayonnaise végétale au citron. Variez les traitements: snacké, mariné, en pickles... C'est accessible, facile, sans changer tout son placard!

**Héloïse Giraud**  
35 ans, Pernes-les-Fontaines (Vaucluse)  
@heloise\_vegetale

Vous aussi vous souhaitez témoigner de vos changements d'habitudes? Racontez-nous sur [culturebio@biocoop.fr](mailto:culturebio@biocoop.fr)

## Naturellement hydratante

La crème hydratante à l'aloë vera et à l'acide hyaluronique s'inscrit dans la gamme lavera MEN. MEN pour cosmétiques Modérés, Efficaces et Naturels !



### Le combo gagnant

Riche en minéraux, enzymes, acides aminés, antioxydants et vitamines, l'aloë vera rafraîchit et apaise la peau sans la laisser grasse ni obstruer ses pores.

De son côté, en retenant l'humidité dans les couches supérieures de l'épiderme, l'acide hyaluronique assure une hydratation accrue.

### Une peau douce et soignée

Réunis dans un flacon, ces deux ingrédients participent à augmenter la résilience de la peau : ils soulagent les tensions, irritations et démangeaisons. La crème convient aux peaux sensibles et peut être utilisée après le rasage.

### Pour le visage et la barbe

Pour profiter de ses bienfaits, appliquer simplement la crème sur un visage propre et masser légèrement. Ce soin à la texture légère pénètre immédiatement et promet une hydratation longue durée.



**MEN Sensitiv**  
Crème hydratante  
50 ml

- Vegan
- Sans colorants ni conservateurs artificiels
- Carton de la boîte en fibres 100 % recyclées

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

## Une explosion de saveurs

Dès la première gorgée de ce thé, un nouveau voyage haut en couleur commence...



### Le goût de la qualité

Les « Créations » de Destination sont composées de thé récolté à la main en fine cueillette, au cœur de jardins biologiques des quatre coins du monde. Associant fruits rouges et thé vert, cette composition promet un voyage vraiment gourmand.

### Une belle rencontre

Celle du thé vert Gunpowder de Chine avec la fraise, la cerise et la framboise pour une composition irrésistible ! Amateurs, amatrices ou néophytes, ce mariage fruité ne laissera personne indifférent.

### L'art et la manière

Pour profiter au mieux de toutes ses saveurs, le thé vert en vrac saveur fruits rouges se déguste après une infusion de 3 min à 80-85 °C, dans une eau de source de préférence peu minéralisée. Compter 1 c. à c. par tasse, soit 2,5 g de thé pour 20 cl d'eau.

Après ouverture du sachet, veiller à bien le refermer pour une conservation optimale !



**Thé vert Fruits rouges, 100 g**

- Labellisé Fairtrade / Max Havelaar
- Se consomme matin et après-midi
- Ingrédients issus de l'agriculture biologique

[destination-bio.com](http://destination-bio.com)

# La p'tite boîte qui change tout !

Alternative végétale au thon, Ton Veggie se déguste à l'apéritif, en entrée, à table ou en pique-nique... Idéal en salade ou sandwich, c'est un indispensable à avoir dans la cuisine.



## Ton impact sur l'environnement

Consommer ce substitut au thon, c'est participer à la réduction de la pression sur les ressources marines causée par la surpêche. C'est faire un choix respectueux de l'environnement et contribuer à la préservation de nos indispensables océans.

## L'ingrédient miracle

Le jacquier est un arbre originaire d'Asie du sud et son fruit, parfois appelé « pomme jaque », peut peser plusieurs dizaines de kilos ! C'est grâce à sa chair filandreuse que la consistance de l'émietté végétal est si proche de celle du thon.

## C'est (presque) pareil !

Source de fibres et de protéines, réalisé avec des ingrédients sains et non ultratransformés, telle la féverole, le Ton Veggie possède aussi un goût très similaire au thon sauf qu'il est 100 % végétal ! Toutes les cases sont cochées, il ne reste qu'à goûter.



**Ton Veggie à la tomate, 120 g**

- Vegan
- Fabriqué en France
- Boîte en métal 100 % recyclable

[senfas.com](http://senfas.com)



Savourez toute la GOURMANDISE de la Lozère.



Retrouvez-nous sur : [www.labergerie.bio](http://www.labergerie.bio)

LAIT BIO LOCAL & ÉQUITABLE



POUR VOTRE SANTÉ PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOURGER.FR](http://WWW.MANGERBOURGER.FR)



**MALIK SEDIRI**  
Directeur du développement  
réseau

**Avis aux entrepreneurs de la bio ! Vous aspirez à devenir commerçant (et militant) chez Biocoop ? Avez-vous déjà songé à la piste de la reprise d'un magasin existant ? Malik Sediri, directeur du développement réseau, nous en dit plus.**

Propos recueillis par Pascale Solana

# Reprendre ou créer un magasin Biocoop ?

**Le développement de Biocoop s'appuie sur des créateurs de magasin mais aussi sur des repreneurs. Qui sont ces derniers ?**

Il y a en moyenne une vingtaine de transmissions par an, avec deux principaux profils de repreneurs. D'abord, des hommes et des femmes, plutôt quarantennaires ou cinquantennaires, qui, après un parcours professionnel

dense dans des structures qui ne permettent pas de devenir son propre patron, ont envie de liberté dans un métier qui a du sens. Et puis il y a les salariés de magasins Biocoop.

**Quels avantages y a-t-il à reprendre un magasin existant ?**

C'est rassurant pour le porteur de projet qui ne part pas de zéro. Il a un socle,

un historique, il peut appréhender dès le départ le potentiel d'évolution du magasin. Ensuite, la reprise est plus rapide à réaliser qu'une création, le magasin fonctionne déjà, l'équipe est en place. Enfin, là où l'offre est déjà bien présente, la reprise est la meilleure, sinon la seule opportunité d'entreprendre.

### Faut-il être riche ?

Pour une création, l'apport moyen en fonds propres est de 80 000 €. Une reprise, c'est généralement entre 100 000 et 150 000 €, parfois plus. Dans les deux cas, il existe différentes possibilités de montages financiers. Le repreneur peut s'entourer d'associés (un sociétaire Biocoop qui veut essayer, un conjoint, des amis, etc.), qui peuvent être partie prenante du magasin ou simplement aider à

l'investissement sans plus d'implication. Il y a aussi diverses formes juridiques, comme la société coopérative et participative (Scop), qui permettent de réduire le besoin d'apport en fonds propre des repreneurs.

### Quel rôle joue la coopérative Biocoop ?

Nous aidons à mettre en adéquation les aspirations du futur sociétaire qui adhère aux valeurs et aux exigences de notre réseau avec les opportunités. Nous veillons à la viabilité du projet en proposant les outils pour sa réalisation, un parcours formateur. En rejoignant la coopérative, le sociétaire devient ambassadeur du projet Biocoop qui est de développer la bio dans un esprit d'équité et de coopération, avec trois priorités : la transition écologique, l'alimentation ●●●



**Steven Guimard, 43 ans,** gérant de Biocoop Élément Terre, Lanvallay (Côtes-d'Armor)

*« Mon installation, en 2021, a mis environ un an à se concrétiser dès lors que je me suis rapproché de Biocoop qui m'a fait cette proposition : un magasin de 300 m<sup>2</sup> près de Dinan ouvert depuis dix ans. » C'est après avoir exercé des fonctions de direction dans une célèbre enseigne de sport que Steven Guimard songe à un projet entrepreneurial qui puisse relier ses centres d'intérêt, le management, l'écologie et le bio. « Je me suis mis en relation avec Biocoop quand j'ai découvert l'implication des magasins en Bretagne. Dans la région, il y en avait déjà beaucoup, d'où la reprise plutôt que la création. La reprise, c'est avoir une base avec quelques certitudes. On peut compter sur la fidélité d'une clientèle existante. En quatre ans, le magasin et l'équipe ont beaucoup évolué, nos clients sont ravis. Si l'on vient pour des valeurs, pour un engagement, ça ne peut que fonctionner avec Biocoop, et on ne peut que prendre plaisir à faire ce que l'on fait », assure-t-il.*

### ET POURQUOI PAS UNE COOP ?

Les coopératives (Scop, Scic) incarnent l'économie sociale et solidaire. Leur gestion est démocratique et participative : utilisation des bénéfices encadrée, écarts de salaires limités, résultats réinvestis dans le développement et la pérennité, etc. Les entreprises sont plus robustes que les sociétés commerciales, la pression financière moins forte. Pensez-y pour une reprise ou la création de votre magasin.

**scop.org**

••• bio exigeante et accessible, l'économie sociale et solidaire.

### Le repreneur a-t-il encore des choses à créer ?

Bien sûr ! Il doit construire un relationnel avec l'équipe et la clientèle. Ensuite, une reprise peut être la première étape d'un projet territorial. Je pense par exemple à ce sociétaire, à Villeurbanne, dans le Rhône, qui a repris un magasin puis en a créé un autre peu après. Chez Biocoop, plus qu'ailleurs sans doute, la passion guide chaque projet. Les sociétaires sont moins des investisseurs que des gens qui incarnent leur magasin et qui ont la vocation du commerce.

### Vocation, vraiment ?

Être commerçant, c'est travailler tous les jours, pour offrir un service à des clients, c'est donner du sens à son activité professionnelle avec des gestes aussi simples que des « bonjour, merci et au revoir », et en portant haut et fort des convictions essentielles pour la planète et les humains : nourrir avec des produits de qualité à impact positif, respecter la saisonnalité, la nature, etc. ■

#### EN SAVOIR PLUS :



Contact :  
creation@  
biocoop.fr

**Claire Garré, 51 ans,**  
Biocoop Planète Verte,  
Montrichard (Loir-et-Cher)



Elle faisait régulièrement ses courses dans l'un des plus petits magasins Biocoop. « *Un jour, je me suis dit que je m'y verrais bien* », raconte-t-elle.

Justement, la gérante pensait à sa retraite. Après vingt-neuf ans dans l'enseignement, Claire candidate. Le projet se met en route en 2018 avec sa future collaboratrice, Maïlys Porraccia. « *J'ai toujours travaillé en équipe, j'aime les réflexions croisées. Très vite, nous avons quitté les locaux de 52 m<sup>2</sup> pour 120 m<sup>2</sup>.*

*Le magasin gardait son nom mais il devait être en centre-ville : le commerce de proximité, la notion de service, ça a du sens !* » L'équipe précédente était constituée de la gérante et de prestataires occasionnels. Elle passe à six personnes. Claire poursuit la pédagogie en discutant avec les clients ou à travers des projets, s'intéresse à la sécurité sociale alimentaire, à la mise en place d'un Défi alimentation. Et le commerce ? « *On espère ne pas s'arrêter là !* »



**POUR LE  
TRES BON ET  
LE TOUT BIO !**



*Cultivons le goût de la Bio*

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



EN MAGASIN BIO &  
SUR GRILLONDOR.BIO



PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

ALLIER DOUCEUR ET NUTRITION  
AVEC DES BOISSONS  
VÉGÉTALES ONCTUEUSES  
PLEINES DE RESSOURCES !

Sojade  
100% SOJA FRANÇAIS



NOUVEAUTÉ  
OCTOBRE 2025



- SANS LACTOSE • SANS GLUTEN •
- FAIBLE EN SUCRE •
- SOJA FILIÈRE FRANCE •



EN BOISSON OU DANS VOS RECETTES DU QUOTIDIEN.  
AU RAYON BOISSONS VÉGÉTALES DE VOTRE MAGASIN BIO

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

# Maraîcher des aromates

Ses herbes aromatiques, ses courges et ses pommes de terre, vous les avez peut-être remarquées ou goûtées dans un produit à marque Biocoop. Louis Cailleau est membre d'un collectif de paysans 100 % bio, comme tous ceux qui font partie de la coopérative Biocoop.

Pascale Solana



→ Louis Cailleau

« Dire que le bio est cher, c'est oublier le coût de la pollution de l'agriculture non bio ! »

Nelle →

## LA VIE EN BOUQUET

Ex-paysagiste en région parisienne, dans les jardins, même sur les toits, Louis est devenu maraîcher dans le Loiret à Darvov près d'Orléans en 2021. « Besoin d'espace, de liberté, de liens plus forts avec le vivant » pour nourrir ce qu'il appelle « une part d'humanité en lui ». Pas question d'utiliser des pesticides. Ça, c'était le passé obligé. Il aime l'approche de l'agriculture biologique où « la nature n'est pas ennemie mais alliée ». Il cultive des pommes de terre et des courges (7 hectares). Et, plus rare dans la région, surtout en bio, des plantes aromatiques (1,5 hectare) en plein champ et sous neuf serres, toute l'année. Du persil, du thym, du romarin, de la ciboulette, de la sauge, etc. il cueille des bouquets frais - « environ 50 000 par an » -, à la main, avec un salarié. Une « activité intense » parce que les aromates, comme les fleurs, doivent être impeccables, jolis. Une moisissure ou une chenille peuvent vite gâter le décor, et les parades sont quasi inexistantes. Stress, trop froid, trop chaud, manque d'eau ? Certaines plantes, comme la coriandre, montent en graine, et adieu bouquets. Au champ comme en cuisine, Louis Cailleau n'a pas de préférence. Mais un fromage blanc frais, de brebis par exemple, avec une goutte de citron, une pointe de sel et de la menthe marocaine ciselée, c'est drôlement bon !

## IDENTITÉ

Par sa coopérative Bio Centre Loire, sociétaire de Biocoop, Louis Cailleau est Paysan associé. Dégagé de la commercialisation en direct, il peut, grâce au circuit long, se consacrer entièrement et plus sereinement à ses cultures.

NOUVEAU

VEGGIE DEPUIS 1982

SOY

La meilleure brouillade sans œufs  
qu'on vous ait jamais pondue.

Vegan

pour vos  
Petits déjeuners  
Brunchs  
Entrées  
Plats...

RICHE EN  
PROTÉINES

3 MIN  
À LA POÊLE,  
C'EST PRÊT !



365 RECETTES À DÉCOUVRIR  
SUR SOY.FR



EXCLUSIVEMENT  
EN MAGASIN BIO



SOJA FILIÈRE  
DU SUD-OUEST

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

## Les 3 Fantastiques

Betterave, gingembre et guarana ont uni leurs pouvoirs dans un shot pour un effet naturellement stimulant.

### Une responsabilité envers les humains et la nature

Depuis les années 1920, Voelkel produit en Allemagne des jus naturels biologiques à partir de fruits et légumes issus d'une agriculture durable et équitable.

### Un bon jus qui fait du bien

Issu de la production biodynamique, le jus de betterave lactofermenté participe à une bonne circulation sanguine et à l'énergie naturelle. Voelkel l'associe au jus de gingembre traditionnellement reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et digestives, ainsi qu'aux effets du guarana sur la concentration et la vitalité.

### Coup de boost

Le plaisir d'un shot, sans alcool, pour un véritable coup de fouet ! À boire avant un entraînement ou simplement pour démarrer la journée d'un bon pied ! Attention, il n'est pas recommandé aux enfants ni aux femmes enceintes ou allaitantes.



**voelkel**

**Shot betterave gingembre guarana 28 cl**

- Labellisé bio et Demeter
- Vegan
- À conserver au réfrigérateur après ouverture

[voelkel.bio](http://voelkel.bio)

## Une authentique gourmandise

La composition est simple et puissante, la démarche est éthique et bio, le goût est intense... Choko sans sucre ajouté, c'est la rencontre du plaisir et de la naturalité !



### Depuis 1996

Artisan-fabricant de pâtes à tartiner biologiques, Noiseraie développe des recettes gourmandes et exigeantes grâce à des procédés de fabrication empruntés aux chocolatiers pâtisseries.

### Rien de plus simple

Le secret ? 26 % de noisettes soigneusement sélectionnées pour leur intensité aromatique, 25 % de dattes choisies pour leur pouvoir sucrant naturel et leur richesse nutritionnelle, et du cacao issu du commerce équitable pour un goût chocolaté profond.

### Que l'expérience commence

Avec sa texture aussi fondante qu'onctueuse, la pâte à tartiner sera parfaite à déguster sur une tranche de pain, dans un dessert ou même à la cuillère ! Si les variations de température peuvent modifier son aspect, ses qualités gustatives resteront saines et sauvées.



PRODUCTIONS  
DEPUIS  
**NOISERAIE**  
1996  
ARTISANALES

**Pâte à tartiner Choko sans sucre ajouté, 190 g**

- 100% plaisir naturel
- Riche en noisettes bio et cacao équitable
- Sans huile de palme, sans gluten, sans additifs

[noiseraieproductions.fr](http://noiseraieproductions.fr)



«  
**J'ai rencontré  
 des paysans  
 vigneronns jaloux  
 de leur liberté  
 et de leurs choix  
 techniques. »**

**JEAN FOYER**

# Chercheur d'altermodernité

Pendant cinq ans, l'anthropologue Jean Foyer a enquêté sur les vigneronns en biodynamie. Ce mouvement pionnier de l'agriculture bio a très tôt interrogé le modèle agricole dominant et su développer d'autres formes de modernité, comme le chercheur le démontre dans le livre *Les Êtres de la vigne*, où l'on découvre des paysans animés d'un rapport à la nature inspirant. Comme une invitation à renouveler la dégustation du vin, dans et par tous les sens\*...

Propos recueillis par Pascale Solana

## BIO EXPRESS

**Jean Foyer est anthropologue au Centre national de la recherche scientifique (CNRS).** Ses recherches traitent des relations entre savoirs, société et environnement, et alimentent des réflexions sur les modernités tardives.

**En 2010, il publie *Il était une fois la bio-révolution*** (Éd. PUF), après son doctorat sur les controverses autour des biotechnologies (OGM) ; il coordonne des projets d'ethnographie collaborative au sommet de la Terre Rio+20, puis à la COP 21 sur le climat à Paris.

**De 2018 à 2022, il vit au Panama** et mène des recherches chez les populations autochtones Gunas et Emberá. Il est habilité à diriger des recherches à la suite de son mémoire « Réanimer le monde : Biodynamie et modernités alternatives » (2022), et codirige *Les esprits scientifiques : savoirs et croyances dans les agricultures alternatives* (Éd. UGA).

**En 2024, il fait paraître *Les Êtres de la vigne*.** Enquête dans les mondes de la biodynamie (Éd. Wildproject). Il s'intéresse aujourd'hui aux différents couplages entre écologie et spiritualité.

## **Vous mettez en parallèle le maïs des Zapotèques au Mexique et la cave de vignerons français en Anjou. Quel est le lien ?**

Maïs et vigne ont une forte charge culturelle. Dans une coévolution, les sociétés humaines et ces plantes ont développé des relations très profondes. Dans les années 2000, la contamination du berceau du maïs, le Mexique, par des OGM a généré des controverses.

Au-delà des questions scientifiques ou techniques, elles ont révélé différents rapports au vivant et au monde que j'ai étudiés.

Concernant la biodynamie, je n'avais pas plus de connaissance qu'un consommateur lambda de magasin Biocoop ! Je n'en connaissais que le suivi des cycles lunaires, aussi présent chez les populations autochtones. Je me demandais si les biodynamistes considéraient la vigne non pas comme un objet, mais comme un sujet, une personne. Je me suis fixé comme objectif scientifique la recherche de similitudes dans ces rapports au savoir et à la nature.

## **Oui, mais l'Anjou ?**

C'est ma région d'origine, et la viticulture biodynamique s'y est beaucoup développée dans les années 2000, dans le sillage de



pionniers, tels François Bouchet, Nicolas Joly ou, plus récemment, Mark Angeli, Richard Leroy, etc. Ils ont contribué à la reconstruction de la réputation des vins d'Anjou, aujourd'hui sur les grandes tables, dans les guides. Sans compter le succès des salons « off » des vins de Loire que les Danois, Américains, Japonais, etc. préfèrent aux officiels.

## **Comment définir la biodynamie ?**

C'est une des premières formes d'agriculture biologique qui se met en place à la suite de la parution du *Cours aux agriculteurs* de Rudolf Steiner<sup>1</sup> en 1924. Elle se caractérise par le refus des intrants chimiques, l'usage de préparations qui mélangent éléments minéraux, animaux et végétaux, et surtout par une vision organiciste et holistique de la ferme, perçue comme un être vivant, et, comme le nom l'indique, par une vision dynamique du vivant, cosmique, avec la prise en compte des cycles de la lune par exemple.

## **Vous la placez comme partie prenante de l'histoire de l'écologie ?**

Dans cette histoire, on oublie souvent l'agriculture ! Le chercheur de l'université de Harvard Dan McKanan montre que la biodynamie est un des courants précurseurs de la pensée écologique, notamment par sa critique de la chimie de synthèse appliquée au vivant. Les Américains font débiter le mouvement écologiste en 1962 avec la publication de *Printemps silencieux* de Rachel Carson, un ouvrage très influencé par le procès intenté par des jardinières biodynamistes contre les politiques d'épandage de DDT<sup>2</sup> sur Long Island. D'un point de vue technique, mais aussi politique, les biodynamistes, très expérimentateurs, sont souvent pionniers. Dans l'usage des composts, dans l'enherbement des vignes, dans les vins nature, dans les semences paysannes. On retrouve aussi leur contribution dans la création d'organisations, telle l'IFOAM<sup>3</sup>. ...

••• Ils ont très tôt interrogé la modernisation agricole et ce qui coulait de source pour tout le monde. Ce qui les a aussi marginalisés.

### L'approche n'est-elle pas antimoderne ?

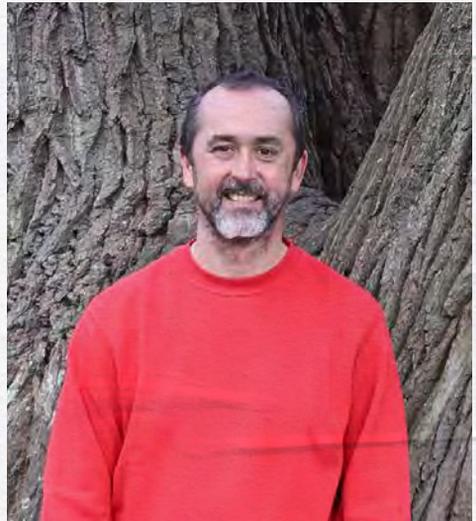
Les vigneron·s biodynamistes vivent dans la société et n'aspirent pas à redevenir chasseurs-cueilleurs ! En revanche, ils n'acceptent pas le package « moderne » dans sa totalité. Le rapport servile à la technique, une éthique de contrôle strict de la nature..., ils ne le prennent pas ou partiellement. Ils sont juste modernes autrement ou « altermodernes » !

### Les détracteurs de la biodynamie la qualifient de sectaire ou de farfelue. Qu'en pensez-vous ?

Au cours des plus de 80 entretiens que j'ai menés pendant plusieurs années, j'ai surtout rencontré des vigneron·s très jaloux de leur liberté, de leurs choix techniques. Pas des gens sous emprise idéologique ! Les chercheurs en sciences sociales qui ont travaillé sur des échantillons larges de biodynamistes n'ont pas constaté de manipulations. L'équation « biodynamie = anthroposophie = secte » est fondée sur des raccourcis qui ne correspondent absolument pas aux observations de terrain, mais conforte des a priori. Mieux vaut essayer de comprendre ce qui est complexe et composite au lieu de renvoyer à l'irrationalité. Ce qui est une forme de paresse intellectuelle et une manière facile de rejeter l'altérité.

### Quel est le profil du paysan vigneron biodynamiste, cœur de vos recherches ?

Il va du punk à chien au roi d'Angleterre ! Beaucoup ont un rapport très lointain avec Steiner ou l'anthroposophie. Mais tous font preuve d'originalité et de non-conformisme.



## SI VOUS ÉTIEZ...

### ... UN VÉGÉTAL

Un agave, végétal solaire qui pousse dans des milieux très minéraux, avec lequel on peut faire des choses formidables.

### ... UN PERSONNAGE DE FICTION

Zénon, un alchimiste dans *L'Œuvre au noir* de Marguerite Yourcenar.

### ... UNE DIVINITÉ

Le dieu Cerf chez les Indiens huichols, qui règne sur les déserts mexicains.

### ... UN VIN

Un chenin, cépage marqueur de ma région d'origine. À l'heure de l'apéro, au bord de la Loire, j'aime les correspondances qui s'établissent entre la lumière du jour finissant dans le ciel, le fleuve, les couleurs du vin et le tuffeau, la pierre blanche qui caractérise le paysage.

### Au-delà des techniques agricoles, pouvez-vous préciser la démarche ?

Elle est essentiellement analogique, c'est-à-dire caractérisée par des systèmes de ressemblances et de correspondances, entre microcosme et macrocosme par exemple, où la vie des bactéries du sol est liée aux cycles des étoiles. Chaque plante et chaque jour sont également associés à l'un des quatre éléments (terre, eau, air et feu) qui déterminent les actes agricoles à accomplir. Cette forme de pensée, qui dominait avant la modernité en Europe, se retrouve dans l'homéopathie ou la médecine chinoise. Le vivant est également traversé par des flux d'énergie qui ne sont pas seulement biophysiques, un peu comme le *qi* des Chinois ou le *prana* indien.

### Concrètement, pour le vigneron ?

Ça passe par une confiance dans son ressenti, par une très forte recherche de proximité avec le milieu pour entrer en résonance avec lui. Cette logique peut déboucher sur des formes d'animisme<sup>4</sup>. Il y a aussi une éducation du regard



où l'on ne perçoit plus les paysages comme un agglomérat d'objets ou d'espèces classifiées, mais comme des éléments interreliés. La biodynamie est intrinsèquement écologique, au sens où les choses sont toutes liées entre elles et en mouvement perpétuel.

### Outre le refus des produits chimiques, ça donne des vins différents ?

Ces approches permettraient de révéler au maximum l'expressivité d'un terroir et la personnalité d'un vigneron. Ces vins sont peu standardisés, ce qui explique en partie qu'ils sont peu présents dans la grande distribution qui a besoin d'uniformité.

### Et la dégustation du vin, change-t-elle ?

Parce qu'ils sont produits autrement, cela peut mener en effet vers d'autres modes de dégustation, basés non plus uniquement sur le simple plan organoleptique - palais, saveur, arômes et tanins, etc. -, mais plus corporelles et synesthésiques<sup>5</sup>. On peut pousser la correspondance entre le vin, le domaine, la personne qui l'a fait, etc.

### Finalement, face à l'urgence écologique, que peut-on en retenir ?

Certes, ce ne sera pas suffisant, mais il y a des régimes d'attention au vivant qui sont en train d'évoluer. C'est évident. Et la biodynamie est l'un des très nombreux marqueurs de ce changement. ■

1. Penseur autrichien (1861-1925), fondateur de l'anthroposophie.
2. Le dichlorodiphényltrichloroéthane est un insecticide persistant accusé d'être cancérogène et reprotoxique, aujourd'hui interdit dans de nombreux pays.
3. International Federation of Organic Agriculture Movements (Fédération internationale des mouvements d'agriculture biologique) née en 1972.
4. Croyance en un esprit ou une force qui anime les êtres vivants, les objets ou les éléments naturels (fleuve, pierre, vent, etc.) ainsi qu'en des entités protectrices (génies par exemple).
5. Avec des perceptions élargies.

# Précieux et tendance

L'Hojicha d'Aromandise est un thé vert savamment torréfié et réduit en poudre surfine. En provenance de la très réputée région de Uji, au Japon, ce nouveau compagnon de cuisine, riche d'histoires et de traditions, ne manquera pas d'éveiller les sens !

## Aromandise, comme une évidence

C'est en 1993 à Montpellier que naît Aromandise, une entreprise imaginée par Michel et Yumi Pryet. Leur histoire ? Lors d'un voyage au Japon, Michel tombe amoureux du pays... et de Yumi ! À leur retour en France, tous deux guidés et passionnés par l'art de bien vivre, ils se lancent dans l'aventure Aromandise. Leur objectif ? Mettre en valeur les parfums, les saveurs et les vertus des végétaux.



**AROMANDISE**



**Poudre de thé vert torréfié Hojicha 50 g**

- Origine Japon
- En poudre surfine
- En magasin dès octobre

## Le Japon, tout en délicatesse

Avant d'être torréfié et réduit en poudre, le thé vert Hojicha bio est cultivé au sud de Kyoto, dans le terroir de Uji. Du champ jusqu'à la tasse, il fait l'objet de soins pointilleux qui lui permettent de garder intacte sa saveur boisée-ambree-noisette. Grâce à sa teneur modérée en caféine et ses atouts santé, il est l'un des thés les plus consommés au Japon !

## Pour tout, partout, tout le temps

S'il y a un mot pour qualifier la poudre de thé vert Hojicha, c'est bien « polyvalence » ! Du matin jusqu'au soir, ce thé accompagnera parfaitement les nouvelles expériences culinaires. Idéal pour tous les usages du matcha, il s'utilise froid ou chaud, juste en versant de l'eau dessus, battu au fouet, en cuisine, en mélange dans les lattés – avec du lait de vache ou une boisson végétale (photo) – et smoothies, ou encore dans les glaces et pâtisseries...

[aromandise.com](http://aromandise.com)

**KAOKA**<sup>®</sup>  
Bio & Éthique par Nature  
depuis 1893

# AVEC LE CHOCOLAT KAOKA, VOUS SOUTENEZ

Depuis plus de 20 ans, Kaoka travaille à la pérennisation des plantations de cacao pour permettre aux producteurs de faire face aux défis climatiques.

**LA CULTURE  
DU CACAO  
DE DEMAIN**

**UN CACAO  
ZÉRO  
DÉFORESTATION**

**LES  
PRODUCTEURS  
DE CACAO**

Kaoka leur garantit l'achat de 100% de leurs récoltes tout au long de l'année pour leur assurer un débouché pérenne et leur permettre de se projeter dans l'avenir.

**LA  
SAUVEGARDE  
DE CACAO  
AROMATIQUES**

NON à la standardisation du goût du chocolat, OUI à la diversité des variétés de cacaos et à la qualité !

Possible grâce à notre proximité historique avec les organisations de producteurs et nos engagements forts et maintenus en toute circonstance !



© Crédits photos : Céline de Cérôu

**PLUS D'INFOS SUR : [WWW.KAOKA.FR](http://WWW.KAOKA.FR)**

SAS Kaoka - 340 rue Eugène Guérin 84200 Carpentras

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# QUINTESENS

## LA SANTÉ COMMENCE DÈS LA PREMIÈRE CUILLÈRE

Biofuture SAS - RCS AIX 513 117 978



LE DHA EST ESSENTIEL À LA  
CONSTRUCTION DU CERVEAU,  
DU CŒUR ET DE LA VISION

APPORTS COMPLETS  
EN OMÉGA-3 & DHA

EN SAVOIR PLUS:



**99% des bébés sont carencés en Oméga-3 et DHA à 12 mois.\*** Des nutriments essentiels à la construction du cerveau, du cœur et de la vision. Et pourtant, aucune huile standard ne suffit.

L'huile Bébé Quintesens a été développée avec des experts pour apporter, dès la diversification, les bons gras, au bon dosage, au bon moment.

\*Etude Nutri bébé - 2013

**CE QUE MANGE BÉBÉ AUJOURD'HUI CONSTRUIT SA SANTÉ DE DEMAIN.**

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