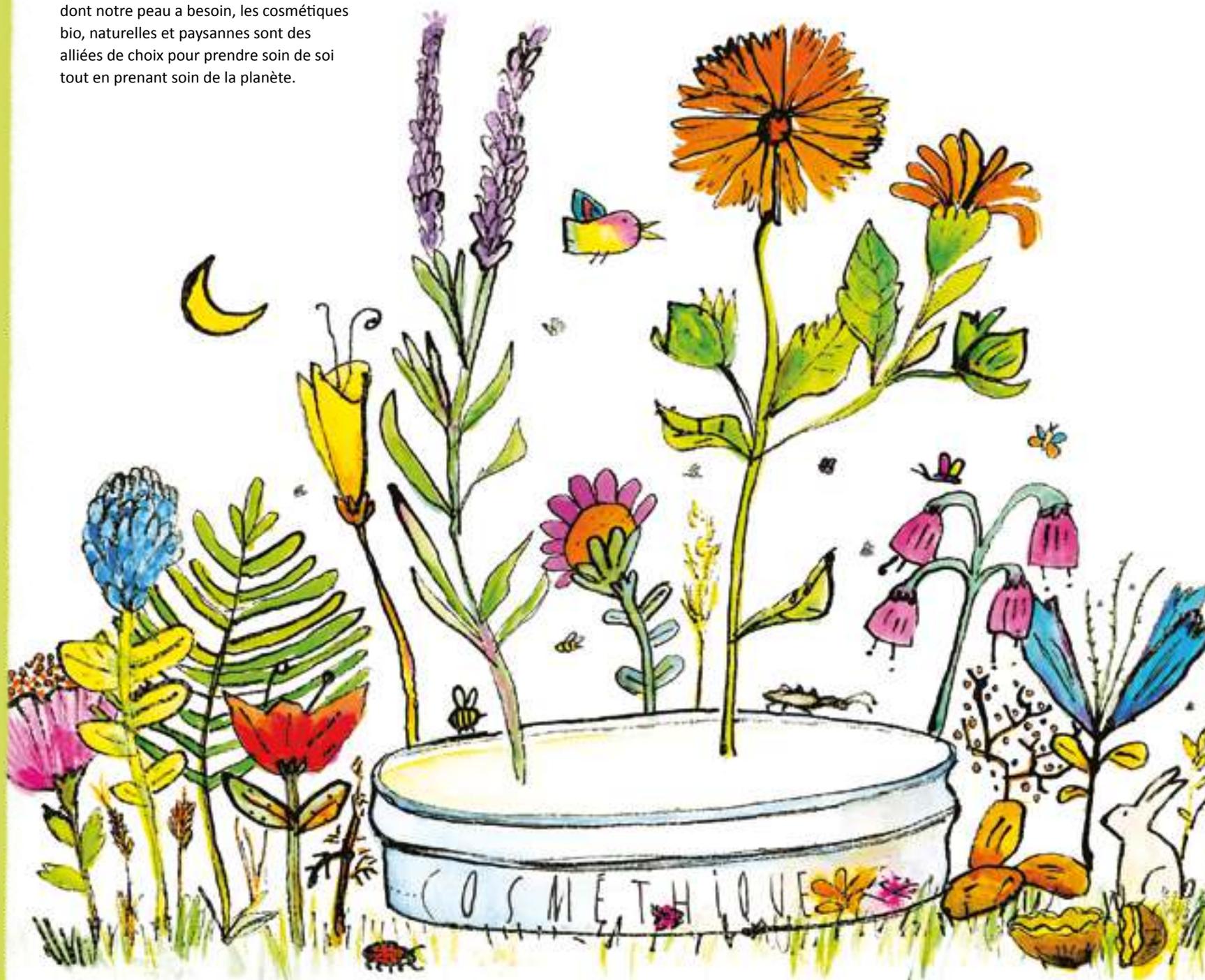


LA FEUILLE

COSMÉTIQUES AU NATUREL.

Parce que la nature dispose de tout ce dont notre peau a besoin, les cosmétiques bio, naturelles et paysannes sont des alliées de choix pour prendre soin de soi tout en prenant soin de la planète.



S 03
LA COOP EN VIE EN VRAI
 Marie Le Berre,
 consom'actrice investie.

10
CEUX QUI NOURRISSENT
 Le champ de l'air.

14
CE QUI NOUS LIE
 Les scarabées ont du talent :
 Yann, photographe.
 Entendu chez Scarabée.

O 04
NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
 Juste des prix justes.
 80 000 tasses de café pour les bénéficiaires
 de la Banque Alimentaire.
 Bonne nouvelle pour la consigne.

M 12
PORTRAIT DE FAMILLE
 Biolait, bon lait de ferme.

R 15
EN PERSPECTIVE
 Transformer *La Feuille* en vide-poche.
 Le coup de cœur de Guénaëlle,
 documentaliste à la MCE.

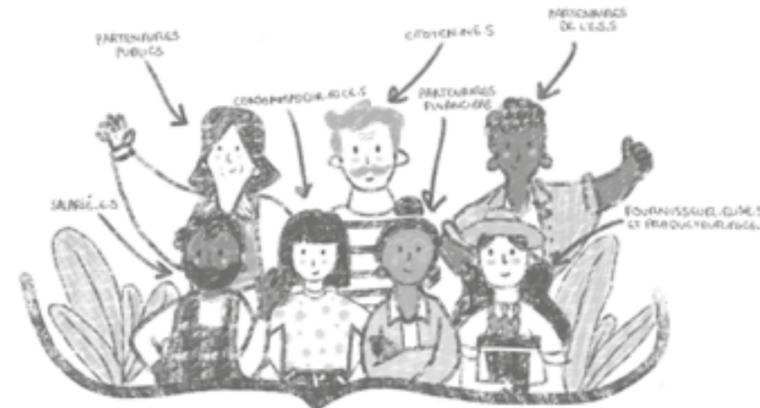
M 06
DÉCRYPTAGE
 Cosmétiques au naturel.

A 13
CÔTÉ MAGASINS
 Azalane,
 au bonheur des ânes.
 Bon bouleau !

E 16
À TAAABLE !
 Pesto de fanes antigaspi.
PRENEZ DATE !

PAROLE D'ASSOCIÉE **MARIE LE BERRE,**
CONSUM'ACTRICE INVESTIE.

Cliente de nos magasins depuis quatre ans, Marie Le Berre a rejoint la coopérative en 2023. En tant que consommatrice associée, elle participe aux décisions pour faire avancer la bio et contribuer au projet de Scarabée.



Quelles ont été vos motivations pour rejoindre la coopérative en tant que consommatrice ?

J'ai rejoint la coopérative par curiosité et envie de participer à la vie d'une coopérative, de m'investir dans un groupe aux valeurs proches des miennes. Je suis heureuse de soutenir Scarabée dans sa démarche car j'ai conscience de bénéficier d'une vraie qualité alimentaire. C'est précieux pour la santé et le bien-être. J'ai également envie de soutenir les paysans bio. Nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous. Et puis, si je peux faire ma part du colibri, c'est encore mieux, car je suis engagée.

Quel est votre rôle au sein de la coopérative ?

Je participe aux réunions de travail, environ une fois par mois. Cela peut concerner la création de la charte des associé-es, l'encouragement aux mobilités décarbonées, la mise en place du congé respiration pour les salarié-es ou encore les modalités d'accueil de nouvelles et nouveaux associé-es. Je me sens à l'aise. Je peux m'exprimer et exposer mes idées librement. Je suis sollicitée sur les sujets abordés. Je suis entendue. J'aime cette collégialité, ces liens qui se tissent au fil des séances. Celles-ci se déroulent dans la bonne humeur. J'apprécie d'apporter ma pierre à l'édifice, au service du bien commun et de l'intérêt collectif.

Dans ces réunions de la SCIC, je suis force de proposition à l'instar des autres associé-es. Nous nous mettons d'accord sur des propositions en donnant notre avis. Les propositions et les projets retenus sont suivis d'effets puisqu'ils se traduisent ensuite dans l'opérationnel. Nous voyons les résultats de nos délibérations souvent assez rapidement. Cette satisfaction nous conforte dans notre démarche.

Qu'est-ce qui selon vous est le plus enrichissant avec cette organisation collégiale ?

Ce que j'apprécie, c'est la gouvernance collective avec une hétérogénéité des profils d'associé-es. Nous venons d'horizons divers, ce qui enrichit le débat et nous enrichit par le même temps. La co-construction d'un projet, d'une vision, d'un plan d'action est aussi intéressante. La voix de chacun compte.

Si vous deviez convaincre une nouvelle personne de rejoindre Scarabée, comment vous y prendriez-vous ?

Je lui dirais simplement qu'ici on peut :

- découvrir et participer au fonctionnement d'une gouvernance collégiale et ouverte,
- faire entendre sa voix et peser dans les décisions de Scarabée,
- passer un bon moment entre membres réunis autour d'enjeux divers : ceux de Scarabée, et plus largement ceux de la transition écologique et sociétale,
- donner un peu de soi en se mobilisant au service d'un écosystème qui préserve la biodiversité, la bio, les territoires, les paysannes et paysans et la souveraineté alimentaire.

CONNAISSEZ-VOUS LE GRINDADRÁP ?

Le grindadráp, c'est cette chasse traditionnelle annuelle des îles Féroé qui teinte la mer du sang de plusieurs centaines de cétacés (2 043 lors du dernier décompte en 2021). Ces pauvres globicéphales noirs sont les victimes de ce massacre, perpétué au nom des traditions. Choquant, non ?

Si, chaque année, les images du grindadráp nous interpellent et nous heurtent, on ignore souvent qu'un carnage bien plus proche de chez nous se déroule dans le golfe de Gascogne. Là, ce sont des milliers de dauphins qui périssent, victimes de ce qu'on appelle les « prises accessoires ». Ce terme désigne les captures accidentelles d'espèces non ciblées par les pêcheurs. Selon l'Organisation des Nations unies, les prises accessoires représentent 27 millions de tonnes de poisson par an. Sur un total de 94 millions de tonnes pêchées, cela équivaut à 29 % des prises totales. La plupart du temps, ce sont les cétacés qui en sont les victimes.

À titre de comparaison avec le grindadráp, les prises accessoires dans le golfe de Gascogne entraînent la mort de 5 000 à 10 000 dauphins par an. Et l'on ne

parle que de ceux qui sont recensés. Certaines études suggèrent que seulement 10 % des prises accessoires sont identifiées comme telles. Selon France Nature Environnement, 120 000 dauphins ont ainsi été tués depuis que l'on mène des études sur ce scandale. Les médias en parlent moins, les images sont moins spectaculaires... mais l'impact est tout aussi dévastateur pour ces espèces menacées.

Le seuil au-delà duquel la population de dauphins du golfe de Gascogne est en danger est estimé à 4 900 individus tués par an, alerte le Conseil international pour l'exploration de la mer. Lors de l'interdiction de la pêche pendant un mois en 2023-2024, mise en place pour limiter ce phénomène, 4 600 dauphins ont été épargnés, le nombre de captures étant passé de 6 000 à 1 400.

Il est essentiel de rappeler que la biomasse marine joue un rôle fondamental dans la régulation du climat et le maintien de la biodiversité. Une étude de l'Institut de recherche pour le développement (IRD) indique que 17 % de la biomasse mondiale d'animaux marins pourrait disparaître d'ici 2100 si les émissions

de CO₂ se poursuivent au rythme actuel. De plus, le réchauffement des océans, notamment à l'équateur, rend certaines zones inhabitables pour des espèces marines, réduisant ainsi drastiquement la biodiversité.

Diminuer sa consommation de poisson permet aux écosystèmes de se régénérer, réduit la pression sur les espèces protégées et limite les émissions de gaz à effet de serre. À titre d'exemple, 1 tonne de poisson pêchée nécessite 1 500 litres de carburant.

Vous voulez sauver des dauphins, lutter contre le réchauffement climatique et préserver la biodiversité ? Mangez moins de poisson, ou choisissez-le mieux !

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

« J'AI ENVIE DE SOUTENIR LES PAYSANNES ET PAYSANS BIO. NOUS AVONS BESOIN D'EUX, ILS ONT BESOIN DE NOUS »

ERRATUM

Dans le dernier numéro de *La Feuille*, nous vous présentions Frédéric Leprêtre, salarié associé de la coopérative. Nos doigts ont malencontreusement fourché en écrivant qu'il était arrivé en 2021, lui ôtant ainsi treize ans de vie professionnelle à Scarabée. S'il est devenu responsable commercial en 2021, c'est qu'il avait pas mal roulé sa bosse auparavant en étant responsable adjoint du magasin de Cleunay, puis responsable du magasin de Bruz, puis en pilotant l'ouverture de plusieurs magasins. Toutes nos excuses à Frédéric !

NOTRE SITE WEB S'EST REFAIT UNE BEAUTÉ, ALLEZ DONC LE VISITER !

WWW.BIOCOOP-SCARABEE.COOP





JUSTE DES PRIX JUSTES.

Chère la bio ? Tout dépend de ce à quoi l'on se réfère. La fixation des prix est un véritable exercice d'équilibriste auquel nous nous livrons tout au long de l'année. Avec au moins trois objectifs en tête : permettre aux producteurs et productrices de vivre dignement de leur travail, offrir des prix accessibles au plus grand nombre et faire perdurer votre coopérative et son projet écologique.

1. POUR UNE RÉMUNÉRATION JUSTE DE CELLES ET CEUX QUI PRODUISENT

Savez-vous par exemple qu'une carotte primeur met six mois à pousser ? Six mois pendant lesquels elle ne pousse pas toute seule toute seule : il faut désherber chaque semaine, veiller à ce qu'elle ait assez d'eau et de soleil, la préserver des petites bêtes qui ne lui voudraient pas que du bien... Bref, derrière une carotte, comme derrière un pot de yaourt, un sac de farine ou un tube de dentifrice, il y a de vraies personnes qui travaillent avec soin et engagement. Du côté de Scarabée, nous achetons leurs produits en prenant en compte la réalité des productrices et producteurs pour leur assurer un prix décent.

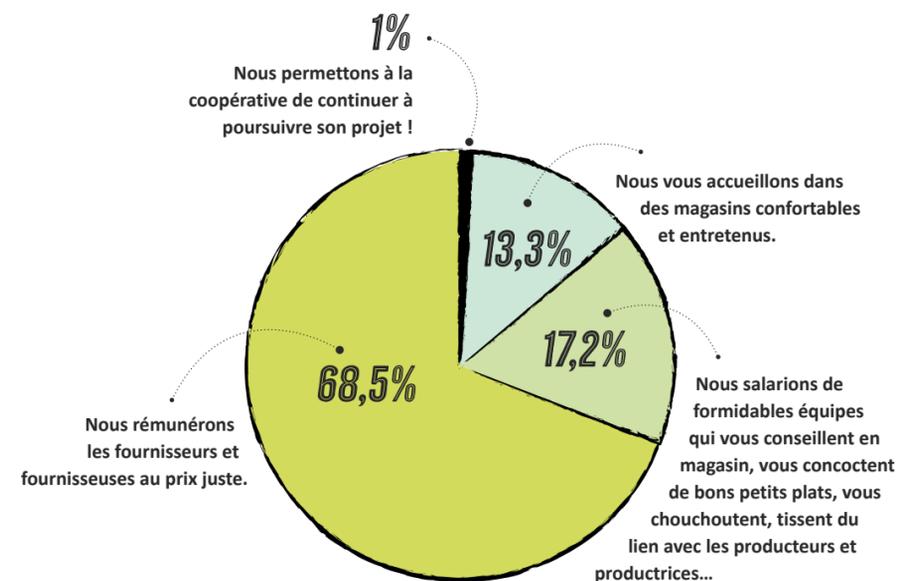
2. POUR DES PRIX ACCESSIBLES

Un prix juste, c'est aussi un prix accessible. Pour y parvenir, Biocoop, avec sa plateforme d'approvisionnement, est un sacré atout ! En achetant en gros volumes pour tout le Grand Ouest, la coopérative nous permet de profiter d'économies d'échelle et de bénéficier de remises que nous répercutons ensuite sur nos prix de vente en magasin. 70 % de nos produits proviennent de cette plateforme : la coopération a du bon.

3. POUR UN JUSTE ÉQUILIBRE

Pour parvenir à proposer des prix accessibles, nous pilotons au plus près notre marge. La marge, c'est la part du prix de vente qui entre dans l'escarcelle de Scarabée après avoir payé la ou le fournisseur. Piloter la marge est un exercice d'équilibriste qui se joue rayon par rayon, et même produit par produit, avec l'enjeu d'atteindre l'équilibre en fin de parcours à l'échelle de la coopérative. Chez Scarabée, nous choisissons volontairement de la réduire sur certains produits comme les produits bébé, le lait, le pain et le vrac et de l'augmenter sur d'autres moins indispensables. En moyenne, notre marge est calculée au plus juste : elle est de moins de 32 % en 2025.

COMMENT NOUS SOUTENONS L'AGRICULTURE BIO ET PAYSANNE : EXPLICATION EN FORME DE CAMEMBERT (BIO ÉVIDEMMENT)



4. POUR UNE AGRICULTURE PAYSANNE VIVACE



Faire partie du réseau Biocoop, c'est contribuer au développement de filières équitables en circuit court pour lesquelles le prix juste est défini sur la base des coûts de production. Avec ses paysan.nes associé.e.s, Biocoop crée des filières agricoles d'un bout à l'autre de la chaîne alimentaire. Aujourd'hui, cela représente 20 groupements de producteurs et productrices bio, plus de 3 000 fermes partout en France dans 4 filières : les fruits et légumes, les céréales et protéagineux, les produits laitiers et la viande.

5. POUR UN PROJET PÉRENNE

Nous voulons continuer à faire ce que nous savons faire de mieux : offrir des débouchés aux producteurs et productrices bio grâce à des magasins accueillants, vitrines de la vitalité du monde paysan, grâce à des restaurants qui valorisent les bons produits bio du territoire, et même grâce à un journal qui décrypte pour vous les enjeux du monde de la bio paysanne. L'argent que Scarabée gagne grâce à ses clientes et clients ne sert pas à faire du profit, mais juste à poursuivre ce projet d'intérêt collectif qui nous anime depuis plus de quarante ans !



63%

DES BOUTEILLES CONSIGNÉES REVIENNENT CHEZ SCARABÉE.

Nous sommes en bonne voie pour atteindre les 70 % que nous nous sommes fixés et ça c'est une très bonne nouvelle. Les bouteilles consignées sont lavées et remises en circuit sur le territoire local. **Merci et bravo !**

GRÂCE À VOS DONNS

80 000

TASSES DE CAFÉ POURRONT ÊTRE DÉGUSTÉES CETTE ANNÉE PAR LES BÉNÉFICIAIRES DE LA BANQUE ALIMENTAIRE !



COSMÉTIQUES AU NATUREL.

Parce que la nature dispose de tout ce dont notre peau a besoin, les cosmétiques bio, naturelles et paysannes sont des alliées de choix pour prendre soin de soi tout en prenant soin de la planète.

Vous avez dit cosmétique bio et naturelle ? Il faut que je vous avoue quelque chose. Avant de mettre un petit pied dans le joyeux monde des cosmétiques, je n'y connaissais absolument rien ! En dehors du savon de Marseille à l'huile d'olive, du shampoing doux et du dentifrice à la menthe bio, ma trousse de soin se limite à un peu de crème solaire l'été. Alors, quand nous avons décidé de décrypter pour vous les enjeux d'une cosmétique non seulement bio, mais surtout naturelle, mille questions se sont posées à moi. Et ça tombe bien, car j'ai pu y répondre, avec la complicité des conseillères et conseillers de Scarabée, des spécialistes de la coloration végétale de notre salon de coiffure et de quelques productrices aux petits soins avec notre peau. Aujourd'hui, je vous livre le résultat de mon exploration dans la salle de bain.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Code de la santé publique (article L5131-1) définit le produit cosmétique comme une « substance ou un mélange destiné à être mis en contact avec les parties superficielles du corps humain (l'épiderme, les systèmes pileux et capillaire, les ongles, les lèvres et les organes génitaux externes) ou avec les dents et les muqueuses buccales, en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles ».

À chaque type de peau son produit adapté

Reprenons à la base. C'est quoi un produit cosmétique ? C'est d'abord un produit que l'on applique sur sa peau ou ses cheveux pour en prendre soin. Les savons, shampoings, déodorant, crèmes de jour ou de nuit, crèmes solaires, baumes à lèvres mais aussi fonds de teint, colorations capillaires, dentifrices et même parfums font partie des produits cosmétiques. Mais ça veut dire quoi prendre soin ? Et bien peut-être d'abord nourrir notre corps en fonction de ses besoins et de sa nature singulière.

Règle numéro un : utiliser un produit adapté à sa peau, à commencer par le nettoyant. En fonction de notre environnement, de nos habitudes alimentaires, de notre équilibre hormonal, de notre âge ou tout simplement de la météo, notre peau peut être sèche, déshydratée, grasse ou mixte. L'usage de



produits d'hygiène et cosmétiques adaptés permet de lui apporter ce dont elle a besoin. « Huile, lait, eau micellaire, mousse, savon en pain... cela dépend des

goûts de chacun chacune et surtout de la nature de la peau » explique Axel, conseiller dans notre magasin de Saint-Grégoire.

QUELS PRODUITS POUR QUELS TYPES DE PEAU ?

VOTRE TYPE DE PEAU	PRÉFÉREZ UTILISER	VOS INGRÉDIENTS-CLÉS
Peau normale à mixte <i>Brillance sur la zone T (front, nez, menton), tiraillements sur les joues et les tempes</i>	<ul style="list-style-type: none"> Démaquillant doux, lotion tonique Crème hydratante légère ou matifiante Gommage doux, masque hydratant ou purifiant 	Noisette, jojoba, hamamélis, lavande, fleur d'oranger et mélisse
Peau grasse <i>Film gras, brillante, irrégulière, boutons et points noirs, pores dilatés</i>	<ul style="list-style-type: none"> Gel ou mousse nettoyante Soin matifiant (matin), soin traitant (soir) Masque purifiant 	Noisette, nigelle, hamamélis, lavande, géranium, zinc, propolis, menthe poivrée
Peau sèche (manque de sébum) <i>Desquamante, tiraillements</i>	<ul style="list-style-type: none"> Lait et lotion tonique sans alcool Soin contenant des huiles ou beurres végétaux 	Avocat, bourrache, macadamia, fleur d'oranger, rose, karité, miel
Peau déshydratée (manque d'eau) <i>Tiraillements, stries</i>	<ul style="list-style-type: none"> Démaquillant doux sans savon Soin hydratant et protecteur Masque doux et hydratant 	Jojoba, amande douce, noyau d'abricot, fleur d'oranger, rose, aloé vera
Peau sensible <i>Fine, réactive, rougeurs, irritations</i>	<ul style="list-style-type: none"> Eau micellaire Soin hypoallergénique Éviter les gommages 	Calendula, calophylum, amande douce, bleuet, camomille, hamamélis, eau thermale, aloé vera

Informations Biocoop

Il y a le soin adapté à chacune des peaux, il y a aussi la sensibilité de chaque personne : le besoin de sensorialité diffère selon chacun-e. Tandis que certain-es cherchent l'efficacité avant tout et passent une minute top chrono dans la salle de bain, d'autres considèrent le moment de la toilette comme un véritable rituel qui procède autant de l'hygiène que d'un temps pour soi dans une perspective de bien-être général. Quand certain-es courent des kilomètres sur le halage ou enchaînent les longueurs de piscine ou les postures de yoga, d'autres prennent le temps d'apporter à leur corps ce dont il a besoin « matériellement ». De l'eau, du gras, des vitamines, des minéraux. Et aussi un moment suspendu où les sensations prennent le pas sur le mental. D'ailleurs, lorsqu'Axel conseille une personne, il établit toujours un diagnostic personnalisé en posant tout plein de questions sur la nature de sa peau, ses sensations du moment, mais aussi sur ses attentes en termes de sensorialité : « la sensorialité c'est très important : on est dans un moment pour soi, c'est du soin. Les textures, les odeurs font aussi partie de l'expérience et des choix des personnes. »



Si tout ce que nous appliquons sur notre peau et nos cheveux est censé les nettoyer et les nourrir, il faut savoir que les produits ne restent pas à la surface mais pénètrent la peau, c'est d'ailleurs l'intérêt-même du produit cosmétique. Et, tout comme ce que nous mangeons, les crèmes, baumes et autres sérums rejoignent *in fine* le plus intime de notre corps. Alors, lorsque l'on s'enduit de produits à base de substances pétrochimiques, comme le silicone par exemple, qui a pour principal avantage de donner une certaine texture au produit, douce et soyeuse, elles pénètrent la peau en profondeur, puis finissent par rejoindre la circulation sanguine. Du pétrole dans le sang ? Beurk ! Je ne suis pas sûre que ce soit ce que nous recherchions quand on utilise un baume nourrissant...

« LE PRODUIT COSMÉTIQUE EST UN ENTRANT DANS NOTRE CORPS. QU'IL SOIT RINCÉ OU PAS, NOUS SOMMES AU CONTACT DES MOLÉCULES QU'IL Y A DEDANS. PLUS IL EST PROPRE, PLUS IL EST BIO, PLUS LES MATIÈRES PREMIÈRES SONT BRUTES, MOINS IL EST NOCIF. »

Auréli Landemaine, La Fabrik à Bulles

Halte à la fast cosmétique !

Au-delà de l'expérience sensorielle, si nous utilisons tous et toutes chaque jour des produits cosmétiques – même les plus élémentaires – ce que nous recherchons c'est leurs effets très concrets sur notre corps. Notre peau est déshydratée ? Il lui faut de l'eau en profondeur. Elle est desséchée par le froid ou les agressions extérieures ? Il lui faut de la matière grasse. Elle est brûlée par le soleil ? Il faut la régénérer. Elle est rougie et nous démange ? Il faut l'apaiser...

Cela, les as du marketing et des cosmétiques conventionnelles l'ont bien compris et créent mille et une recettes issues de cellules de recherche et développement toutes plus imaginatives les unes que les autres, pour trouver une solution à chaque problème, quitte à ce que les produits miracles se bousculent au portillon, chassant le petit dernier sans ménagement et le poussant aux oubliettes pour mieux vendre le dernier né. Les cosmétiques n'échappent pas à la « fast culture », une mode après l'autre. « Avec la chimie on va vite explique Axel, en cosmétique conventionnelle, il y a des nouveautés chaque jour, avec des effets de mode : le rétinol, la vitamine C... on sort des produits très rapidement, à grande échelle. » Quitte à utiliser des produits pas jolis jolis, ni pour la peau, ni pour la planète.

STOP À LA CHIMIE DE SYNTHÈSE !

En plus d'utiliser des ingrédients issus de l'agriculture biologique, le cahier des charges des cosmétiques bio proscrie de nombreux produits chimiques qui sont peut-être bien utiles pour le produit lui-même mais ont des effets délétères sur les personnes qui les utilisent et sur l'environnement. À chacun-e de faire ses choix !

- Les parabens sont des conservateurs synthétiques.
- Le phénoxyéthanol est utilisé comme conservateur ou solvant.
- Le butylhydroxytoluène est un antioxydant.
- Le polyéthylène glycol est un humectant et tensio-actif.
- L'éthylène-diamine-tetra-acetic est un conservateur séquestrant.
- Le silicone est un composant de synthèse très polyvalent, texturant.

Ils sont tous interdits en cosmétiques bio.

Biocoop va même plus loin en interdisant l'ammonium lauryl sulfate et le sodium lauryl sulfate, des tensio-actifs potentiellement irritants ou allergisants.

« En bio, la formulation prend beaucoup plus de temps explique Axel. Il faut qu'elle réponde à un cahier des charges très exigeant, il faut trouver les fournisseurs d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, en quantités suffisantes... ça prend du temps. Alors on a toujours un train de retard. » Ou un train d'avance ?

Le super pouvoir des plantes

J'ai pris conscience d'une chose : les cosmétiques, c'est comme l'alimentation : la nature offre tout ce dont nous avons besoin, pour peu que nous sachions en prendre soin pour la garder bien vivante.

« CHEZ SCARABÉE, ON UTILISE LES PRODUITS POUR LEURS VERTUS, EN LES SÉLECTIONNANT PARCE QU'ILS SONT NATURELS ET N'ONT PAS D'EFFET DÉLÉTÈRE SUR LA PEAU OU L'ENVIRONNEMENT. »

Axel, conseiller cosmétiques au magasin de Saint-Grégoire

Tout ce que nous cherchons se trouve sous nos yeux. Juste ici. Et cela, ce n'est pas si nouveau ! Comment faisait-on pour prendre soin de sa peau dans l'Antiquité ? Cléopâtre n'avait-elle pas découvert les vertus du lait d'ânesse ? Le millepertuis n'était-il pas déjà utilisé dans la Grèce antique pour apaiser les brûlures de la peau ? Le calendula n'est-il pas reconnu depuis des lustres pour ses vertus apaisantes ? Le beurre de karité n'est-il pas utilisé depuis des centaines d'années dans toute l'Afrique pour nourrir la peau ?

D'ailleurs, Auréli Landemaine, artisane cosmétique de La Fabrik à Bulles à Saint-Aubin du Cormier, en a fait son ingrédient de base. Faisant une entorse justifiée à sa politique d'approvisionnement local, elle a cherché auprès de dizaines de producteurs LE karité qu'elle voulait : non désodorisé mais pas trop odorant pour plaire à nos narines occidentales, pur mais naturellement crémeux pour être étalé sur la peau sans gratouiller au passage.



LE KARITÉ, UN PRODUIT DE TERROIR

Le beurre de karité, extrêmement riche en acides gras et vitamines A, E et F, est issu d'une noix contenue dans le fruit du karité. Cet arbre ancestral pousse surtout en Afrique. Selon les méthodes de production, elles sont d'abord torréfiées au soleil ou recouvertes d'une fine couche de terres. Elles permettront de produire un beurre dont la couleur varie du blanc presque gris à l'orange très foncé, selon le terroir et l'âge de l'arbre qui peut aller jusqu'à trois-cents ans !

La nature est généreuse et les principes actifs des plantes sont des petites merveilles que les fabricants de cosmétiques bio et naturels, petits artisans ou semi-industriels, n'ignorent pas. Et sur lesquels ils fondent même la formulation de leurs produits. De la savonnerie artisanale aux sérums les plus précieux, la gamme est très large de produits doux pour la peau et la planète. Côté laboratoire et procédés de fabrication, la palette est aussi très variée. Si Endro (qui signifie « environnement » en breton) a débuté en 2019 avec un déodorant en bocal tout à fait artisanal, l'entreprise bretonne a rapidement déployé ses ailes pour proposer aujourd'hui des crèmes, sérums, shampoings solides et tout le nécessaire pour prendre soin de soi avec des formulations simples. Un peu plus au sud, du côté d'Angers, Douces Angevines cultive son jardin depuis trente ans. Au sens figuré comme au sens propre ! Élaborées avec les plantes et fleurs du jardin, des huiles végétales et des huiles essentielles, les synergies de macérats de ces artisanes pas comme les autres sont des cosméto-fluides qui savent extraire le meilleur des plantes bien vivantes pour le plus grand bonheur de nos peaux exigeantes.

C'est que les principes actifs des plantes ont fait leurs preuves et continuent ! Et Aurélie de La Fabrik à Bulles de nous confier le secret de sa plante-fétiche, qu'elle utilise dans la fabrication de ses baumes : « *le calendula c'est LA plante de la peau. Elle a des vertus très apaisantes pour les peaux qui vont avoir tendance à être atopiques, eczémateuses, sensibles au psoriasis... Le calendula ça apaise, ça réduit l'inflammation et ça aide à régénérer les cellules cutanées.* »

Alors, pourquoi fabriquer artificiellement ce que la nature nous offre déjà ? Les cosmétiques naturelles, c'est (presque) aussi simple que cela !

LA COSMÉTIQUE POUR LES NUL·LES (MAIS PAS QUE).



Les petits pots de ce « Baume des petits chats » sont remplis d'un concentré de bienfaits de la nature.

Comment fabrique-t-on un baume nourrissant ? Pour le savoir, nous sommes allés à la rencontre d'Aurélie Landemaine, artisane cosmétique de la Fabrik à Bulles qui nous a révélé (presque) tous ses petits secrets.

Cet après-midi brumeux de février, nous sommes accueillis dans le laboratoire d'Aurélie à Saint-Aubin-du-Cormier. Chercheuse en biologie, les aléas de la vie et un incendie qui a ravagé tout ce qu'elle possédait, l'ont vue se transformer au détour de la fin des années 2010 en productrice de cosmétiques naturelles, après un petit passage par la case formation en aromathérapie pratique à l'école d'herboristerie de Plounéour-Menez. Objectif de la journée : comprendre par le menu la fabrication d'un baume naturel. Résultat : la recette en dix étapes.

1. On enfle blouse, charlotte et gants et on nettoie le laboratoire – qui ressemble en tous points à une cuisine professionnelle, lavable du sol au plafond – en passant à l'alcool plans de travail, gamelles, casseroles, fouets et autres ustensiles tout inox.

2. On s'assure que l'on connaît la recette sur le bout des doigts. Validée par une toxicologue indépendante qui vérifie l'innocuité du produit pour celle ou celui qui l'utilisera, la recette du baume nourrissant d'Aurélie consigne noir sur blanc tous les ingrédients utilisés, dans quelles proportions et avec quels process. Et ça, c'est hyper important quand même, parce que ce qu'on se met sur la peau pénètre dans la peau, et ce qui pénètre dans la peau rejoint le système sanguin.

3. Pour la fabrication, tout se passera dans une drôle de machine : à la fois cuve, bain-marie et mélangeur, c'est une machine à fabriquer le nougat qui est l'alliée principale de notre productrice de cosmétiques ! Cette

machine sert à tout : elle est autant adaptée pour les préparations liquides comme celles du baume ou du savon qui solidifieront par la suite, que pour la crème ou les préparations plus pâteuses comme le solide vaisselle ou le shampoing dont la consistance s'approche de celle de la pâte à pain. C'est vraiment LA machine optimale.

4. Le macérat de calendula a été préparé le matin à la chauffe douce du bain-marie pendant deux heures. Il nous attend, prêt à être réchauffé à température douce – soixante degrés maximum – pour préserver les principes actifs des huiles et plantes. Mais à ce propos, d'où viennent les matières premières ? Aurélie ne travaille qu'avec des produits bruts qu'elle source un par un pour leurs qualités paysannes. L'huile de chanvre provient de la ferme de la famille Cloteau à Bain-de-Bretagne, les fleurs de calendula sèches d'une coopérative de cueilleurs et producteurs de plantes basée en Auvergne. Le tocophérol, petit nom de la vitamine E, est ajouté à la concentration de 0,2 % du poids total des huiles végétales. En tant qu'antioxydant, son rôle est de protéger les huiles du rancissement au contact de l'air.

5. On ajoute au macérat le beurre de karité, sélectionné là encore avec une grande exigence : bio et brut, non désodorisé, mais surtout très crémeux. En plus, il est fabriqué par une coopérative de femmes du Sénégal oriental qui finance par ailleurs des projets de développement sur place. Labellisé bio et équitable, d'une grande qualité organoleptique, c'est un beurre de karité d'exception, tout simplement.

6. On ajoute un peu de cire végétale préalablement mise à température. Il faut aller vite car la cire de carnauba est une cire qui fige très vite. Son rôle dans la composition ? Éviter que le baume ne devienne liquide s'il est exposé à des températures trop élevées, au soleil ou sur un radiateur par exemple.

7. Au bout d'un petit quart d'heure, une fois que tous les ingrédients ont été bien mélangés et que la composition est homogène, nous récoltons dans des pichets en inox le précieux liquide qu'il ne reste plus qu'à conditionner. Production du jour : cent petits pots de cinquante grammes, remplis avec soin, doseuse à piston et surtout balance de précision, car ici, c'est au gramme près !

8. Cette nuit, les pots redescendent tranquillement en température sous une feuille de papier sulfurisé et le baume figera pour trouver cette texture si douce qu'appréciant toutes les peaux.

9. Alors on pourra les refermer avec leur capsule d'aluminium (recyclable) et les étiqueter. À la main ? Non ! Investissement précieux pour préserver son corps de troubles musculosquelettiques : l'étiqueteuse mécanique aide à effectuer en trente minutes et sans douleur ce que nos petites mains auraient passé l'après-midi à faire.

10. Et sur l'étiquette, qu'est-ce qu'on écrit ? Excellente question ! L'étiquetage sur les produits cosmétiques, comme sur les produits alimentaires, est extrêmement réglementé. Nom de code : INCI, pour international nomenclature of cosmetic ingredient. Objectif : permettre à tout le monde de comprendre ce qu'il y a dans le produit... pour autant qu'on parle le langage universel de la cosmétologie, mêlant latin et anglais !



+ D'INFOS
<https://lafabrikbulles.fr/>

PASSONS AU SALON.



Prendre soin de soi en mode écoresponsable, cela passe aussi par une attention portée à ses cheveux. Scarabée a la chance de compter parmi son équipe deux spécialistes. La coloration végétale n'a plus de secret pour Isabelle et Nathalie qui prennent soin chaque jour des cheveux de celles et ceux qui souhaitent allier bien-être et respect de l'environnement.

Qu'est-ce qu'une coloration végétale ?

La coloration végétale est une manière tout à fait naturelle de soigner ses cheveux, notamment lorsqu'ils commencent à devenir blancs. Pour cela, nous travaillons avec des poudres de plantes tinctoriales ayurvédiques, cultivées en biodynamies, broyées et séchées, qui pigmentent naturellement le cheveu. La coloration 100 % végétale est naturelle et respectueuse du cheveu. Elle révèle l'éclat unique de chaque chevelure, sans compromis sur la qualité ni sur l'éthique.

Ces colorations végétales sont pures, authentiques et 100 % naturelles. Elles ne contiennent ni ammoniac, ni paraphénylènediamine, ni résorcinol, ni sel métallique, ni sodiumpicramate, ni toluène, ni aucune substance nocive ou controversée.

En couleur végétale, la teinte orangée apportée par le henné est à l'origine de toutes les déclinaisons de résultats possibles. En ajoutant ou en superposant d'autres plantes tinctoriales, comme par exemple l'indigo, la camomille, la racine de rhubarbe ou l'amla, on obtient un panel de couleurs allant du blond clair au châtain foncé, en fonction de la couleur naturelle et de la proportion de cheveux blancs.

En diluant les poudres de plantes avec de l'eau chaude, on forme une pâte que l'on applique sur l'ensemble de la chevelure. Le résultat est éclatant, permanent et couvre le cheveu.

Est-ce que les produits naturels sont aussi efficaces que les colorations conventionnelles ?

Les colorations « conventionnelles » sont des colorations qui reposent d'abord sur l'oxydation. À l'inverse de la coloration naturelle, la coloration d'oxydation modifie la structure du cheveu en profondeur. Le mécanisme de l'oxydation ouvre

les écailles du cheveu pour y placer des produits de synthèse qui décolorent et recolorent. À force d'utilisations, le cheveu est sensibilisé. Il devient terne, poreux et fragile.

La coloration végétale, elle, enrobe le cheveu sans en ouvrir les écailles. La structure de la fibre est respectée. Son PH naturel n'est pas modifié. Et puis les plantes utilisées en coloration ont aussi des propriétés bénéfiques pour le cheveu. Le henné est par exemple antibactérien et régulateur de sébum. Il est connu pour gagner et fortifier les cheveux en profondeur.

Lorsqu'une nouvelle cliente franchit le pas vers une coloration végétale, nous lui recommandons de détoxifier d'abord sa chevelure avec un soin capillaire à base d'argile et de lithothamne. Cela va purifier les

cheveux de tous les résidus des traitements chimiques antérieurs liés aux décolorations, colorations et permanentes en les rapprochant de leur PH physiologique qui est de 5,5 à 6.

Cette phase est nécessaire, elle aide le cheveu à retrouver sa vraie nature. Riche en oligoéléments, l'argile aide à fixer les pigments végétaux et donnera plus d'intensité à la coloration végétale.

« LE VÉGÉTAL, À LA FAÇON D'UN BAUME, VA VENIR REDONNER DE LA VITALITÉ AUX CHEVEUX. ILS SONT PLUS SAINS, PLUS BRILLANTS, ILS ONT PLUS DE VOLUME »

PRENEZ RENDEZ-VOUS !

Le salon de coiffure, accolé à notre magasin de la rue Papu à Rennes, vous accueille du lundi au samedi de 8 heures à 19 heures, sur rendez-vous au 02 23 22 21 44.

LE CHAMP DE L'AIR.

Sophie Persehais et toute l'équipe du Champ de l'air cultivent des plantes aromatiques pour créer de A à Z des tisanes savoureuses, de celles qui se nourrissent d'un sol vivant et vous remontent le moral en toutes saisons.



« ICI ON FAIT TOUT DE A À Z »

C'est après nous être fauillés entre des bras de rivière débordante en raison d'une crue que les moins de quarante-cinq ans ne peuvent pas connaître que nous avons approché les Métaïries. Ici est née Sophie Persehais, il y a quarante-cinq ans justement, dans la ferme de ses parents à quelques kilomètres du bourg de Baulon. D'emblée, autour d'une infusion de menthe verte, c'est de terre que nous parlons ensemble. Car « la qualité de la terre, c'est fondamental, les jardiniers le savent bien » dit la paysanne qui a bourlingué pas mal avant de creuser son sillon sur la ferme familiale.

Ici, on cultive des plantes à parfum, aromatiques et médicinales : des PPAM pour les intimes. Et on produit des tisanes de A à Z. Les personnes qui fréquentent les magasins de Scarabée les connaissent certainement : elles garnissent nos rayons depuis maintenant plus de quinze ans ! Impossible de louper ces jolis sachets colorés qui nous offrent aussi bien des plantes « en solo » que des compositions aromatiques pour tous les moments du quotidien. Si aujourd'hui Le Champ de l'air propose un catalogue qui peut donner le tournis – soixante variétés de plantes séchées ensachées et trente compositions qui vous veulent du bien – c'est

une histoire qui s'est tissée en prenant son temps.

■ De la bonne terre

Tout a commencé dans un champ de betteraves. Enfin presque. Ce champ de betteraves, celui où poussent aujourd'hui par bandes l'avoine en guise d'engrais vert et la verveine citronnelle qui prend ses quartiers même l'hiver, c'est le premier que Sophie et son compagnon Benoît ont commencé à exploiter. Et pour cause, c'était la meilleure parcelle de la ferme. « C'était la parcelle des betteraves pour les vaches. Et pour les betteraves, il faut de la bonne terre » explique l'agricultrice. Alors c'est celui-ci qu'a choisi Dédé, le père de Sophie, pour commencer à transmettre ses terres... et pourquoi pas, faire germer un projet agricole. Si à ce moment-là, en 2009, le couple est prêt à tester une activité agricole, les graines de l'agriculture avaient été semées bien avant.

Certes ce n'est pas parce qu'enfant on aide aux champs à ramasser les patates que la fibre agricole est innée. À l'époque, dans les années quatre-vingts, ce n'est d'ailleurs pas forcément ce que souhaitent les parents pour leur progéniture. Comme le dit simplement Sophie : « j'ai fait partie d'une génération où les paysans espéraient mieux pour leurs enfants. » Et puis c'est le début des années deux mille, Sophie étudie la sociologie à l'Université de Rennes ; José Bové et la Confédération paysanne font le tour des universités françaises pour raconter aux jeunes générations la vie des paysannes et paysans. C'est à ce moment-là qu'a lieu une prise de conscience, et l'envie naissante, peut-être, de continuer à travailler la terre. « Ce soir-là, je me suis dit qu'il y avait un truc. »

■ Retour au champ

Il faudra encore à Sophie et Benoît quelques circonvolutions professionnelles, quelques voyages inspirants avant de s'installer. Ce sont quelques mois au Burkina Faso, où elle enseigne la biologie végétale en lycée agricole, qui lui offrent le premier contact avec les plantes aromatiques et leurs vertus médicinales. Il aura fallu encore six années d'enseignement de l'agro-

nomie en maison familiale et rurale pendant que Benoît est animateur auprès d'adolescents en difficulté, pour que le projet d'installation agricole mûrisse pour de bon. Et que le retour à la terre s'incarne enfin dans le projet du Champ de l'air.

Alors le champ de betteraves, une parcelle-test d'un hectare et demi, est prêt à une nouvelle vie. L'occasion d'apprendre à connaître cette terre justement. Ici, elle est limoneuse et parfaitement exposée, c'est une bande de grès qui « réessuie » bien : deux ou trois jours après la pluie, elle peut accueillir un tracteur sans inquiétude de le voir creuser de trop profondes ornières, les sols se réchauffent mieux et la saison peut y démarrer plus tôt que sur des sols argileux.

Progressivement, la ferme aromatique s'étend sur d'autres parcelles pour atteindre trois hectares et demi de surface cultivée. Mais celles-ci sont moins bonnes. Sophie explique qu'à Baulon, « on est sur une terre peu profonde, collante, très argileuse. Ce sont des terres froides qui retiennent l'eau, et sur lesquelles on ne peut pas démarrer tôt au printemps. » Alors on ne perd pas espoir et on commence par replanter des haies pour favoriser l'infiltration de l'eau, inviter la biodiversité, couper les vents, on creuse des fossés pour faire circuler l'eau. Et on garde un petit troupeau de vaches qui permet à la ferme d'être autonome en matière organique.

Le plus important en définitive, pour Sophie et Benoît qui ont converti la ferme en bio, c'est de créer un « organisme agricole vivant ». Guidée par l'approche biodynamique, elle explique : « Pour l'équilibre d'un lieu, c'est bien quand tu as l'humain, la plante et l'animal. Plus tu as une harmonie, plus tu peux limiter la présence de parasites. » Si au démarrage, le couple a été confronté à des arrivées massives de parasites sur la mélisse ou le thym, le travail de la terre, et surtout de tout cet écosystème vivant, les a transformées en



Avec des rotations longues, les plantes tirent le meilleur de la terre et le lui rendent bien.

vieux souvenir. « On lit qu'il faut sept ans à un lieu pour retrouver son équilibre en bio. Et effectivement, c'est ce qui s'est passé. » confie Sophie.

Le temps et l'expérience quotidienne ont permis à toute l'équipe, qui compte aujourd'hui quatre personnes à l'année et quatre de plus l'été, de comprendre cette terre et le vivant qui la constitue. Les comprendre pour en tirer le meilleur. Et nous offrir le meilleur.

■ Soixante variétés de plantes

Menthe poivrée ou sauge scolarée, romarin, serpolet ou verveine, bleuet, passiflore, pavot de Californie ou rose de Provins, ortie ou pissenlit, tilleul, sureau ou eucalyptus... les soixante variétés produites par Le Champ de l'air trouvent chacune leur place et leur rythme sur la ferme.

Dès la pleine lune de février, les godets de semis, boutures et jeunes plants garniront les tables dans la serre historique de la ferme avant d'être implantés sur la parcelle qui leur convient le mieux. Si les sols argileux, qui retiennent mieux l'eau du sol, conviennent bien à la mélisse, à la menthe, à la rose ou au calendula, en revanche, la verveine ou le thym sont plus exigeants et apprécieront un sol limoneux qui se réchauffe plus vite au printemps.



Récoltées de mai à octobre, les plantes sont séchées trois jours maximum à basse température en limitant le plus possible la manutention pour ne pas abîmer les capsules d'essence et conserver tous les arômes.

Sur la ferme du Champ de l'air, on s'adapte aux plantes. À leurs besoins et à leur rythme. Alors que la sauge est coupée une fois dans la saison, le thym, la mélisse ou la menthe sont récoltés trois fois dans l'année. Les fleurs, elles, demandent davantage d'attention : le calendula est récolté deux fois par semaine, la camomille tous les huit à dix jours. Alors il faut faire preuve d'un certain esprit gymnastique pour s'y retrouver sur la ferme. Si les années d'expérience permettent aujourd'hui de maîtriser la production sereinement, c'est Sophie qui orchestre d'une main de maître les cultures, les récoltes et le séchage. En s'adaptant au quotidien. « Tous les dimanches soir, je fais le tour de la ferme pour prévoir le planning de la semaine. En fonction de la météo et des besoins des plantes. Les

années où il fait très chaud c'est super parce que tout sèche bien. Les années où il pleut, c'est très compliqué. Alors on doit faire des choix. On s'ajuste en permanence. »



Le tarare permet de séparer les feuilles des tiges.

■ Vive les machines sobres !

Et aujourd'hui, on a une alliée de poids, qui est arrivée en même temps que la ferme a mûri. Parce qu'il faut prendre soin du sol et des plantes, mais aussi des personnes qui travaillent au champ par tous les temps, avec le froid ou la chaleur, l'humidité ou le vent. Si au démarrage toutes les opérations étaient effectuées à la main, de l'entretien des cultures au tri, aujourd'hui, la mécanisation a trouvé sa place. Et fait même figure de modèle dans le petit monde des plantes aromatiques. Précisons tout de même que lorsqu'on parle de mécanisation à la ferme du Champ de l'air, il n'est pas question de machines high tech mais plutôt d'outils simples mais ingénieux, qui permettent d'abord de faciliter le travail.

« AU DÉBUT JE VOULAIS TOUT FAIRE À LA MAIN, AVEC FAUCILLE ET BROUETTE. MAIS ON SE REND COMPTE QUE C'EST USANT ET PAS RENTABLE. ALORS ON A FAIT LE CHOIX DE LA MÉCANISATION, EN CONSCIENCE. »

Alors on fabrique une machine qui permet de séparer les feuilles des tiges par exemple, en reliant le tarare à un ancien moteur de baratte à beurre. On fabrique un ingénieux système de poulies qui permettra de monter au séchoir les plantes sans mettre son dos à l'épreuve. On utilise une herse étrille pour biner et désherber en douceur sans passer de longues heures à genoux dans le champ. Des outils simples, fabriqués par Dédé, qui garantissent confort et rendement. Faciles à utiliser, faciles à entretenir. « Ici, on n'a jamais

vu un mécanicien agricole » dit Sophie en désignant le tracteur antique mais toujours fonctionnel, entretenu avec soin par son père.

■ Des tisanes accessibles

Si la mécanisation permet de préserver le corps des travailleuses et travailleurs et d'améliorer les rendements, elle permet aussi de préserver le porte-monnaie de celles et ceux qui achètent les tisanes : en cinq ans, le prix a évolué plus modestement. Et c'est un choix engagé qu'a fait la ferme du Champ de l'air, y compris pendant la crise de la bio. Ce qui compte, c'est d'offrir une gamme de qualité de consommation courante. « Ce n'est pas un produit de luxe : nous partons du principe que nos tisanes doivent rester accessibles » assume Sophie.

« NOUS RENDONS ACCESSIBLES LES PROPRIÉTÉS NATURELLES DES PLANTES »

Dans les magasins bio et sur le point de vente de la ferme, c'est une large gamme de plantes à tisane qui sont proposées en solo ou en mélanges. Les compositions sont élaborées grâce aux connaissances acquises au fil des lectures et des rencontres ou au soutien de la pharmacienne de Guignen qui est herboriste. La « collection » évolue constamment car l'apprentissage et la transmission des savoirs populaires ne s'arrête jamais. C'est important de se réapproprier ces connaissances souligne Sophie : « J'ai le sentiment que les gens se réapproprient ces savoirs-là. Ils veulent comprendre. Et ils découvrent les propriétés naturelles des plantes. Il faut accepter d'être dans une démarche empirique de soin. » Et bientôt, on pourra découvrir les merveilles de la menthe gingembre ou du géranium rosat. Vive ment le printemps !



Chaque année au Champ de l'air, 80 000 sachets de tisane sont préparés pour accompagner tous les moments de la journée ou de la vie de leurs buveurs.

BIOLAIT, BON LAIT DE FERME.

Pionnier de la collecte de lait biologique, Biolait regroupe mille deux cents fermes à taille humaine partout en France, offrant des débouchés stables aux productrices et producteurs qui prennent soin de leurs vaches tout autant que de leur territoire.



C'est l'histoire de six fermes laitières de l'Ouest qui décident un jour de mutualiser les moyens de la collecte du lait qui sera conditionné ou transformé par d'autres en yaourts, fromages et autres produits lactés. C'était il y a trente ans. Depuis, la petite entreprise est devenue grande, et est toujours aussi engagée. Pour une juste rémunération des productrices et producteurs. Pour défendre un modèle qui met l'animal, l'humain et l'environnement au centre. Aujourd'hui, Biolait collecte le lait de mille deux cents fermes à taille humaine, partout en France.

■ Collecter partout au prix juste

Alors qu'un géant de l'agro-industrie laitière bien connu a annoncé il y a quelques mois l'abandon de la collecte chez plusieurs centaines de productrices et producteurs pas assez rentables à ses yeux, mettant ainsi en péril de nombreuses petites exploitations, Biolait poursuit son engagement pour un système de collecte où chaque ferme a sa place. Ici, on ne fixe pas le prix d'achat du lait en fonction des aléas des cours mondiaux mais en fonction des coûts réels. Valoriser le travail des paysannes et paysans à sa juste mesure, c'est un des engagements que ce groupement de l'économie sociale et solidaire poursuit sans relâche. Et il faut croire que le modèle fonctionne. Même si tout n'est pas toujours si rose, y compris dans le monde de la bio, la coopération donne du pouvoir aux paysannes et paysans et ça, c'est fondamental.

■ La force du collectif

La force du collectif, cela permet par exemple d'aller collecter aussi bien dans une petite ferme reculée de

moyenne montagne accessible par des routes sinueuses que dans une exploitation implantée à quelques encablures d'une voie rapide. Et de payer à l'une comme à l'autre le litre de lait au même prix. La force du collectif, cela permet aussi de rémunérer le litre de lait au même prix, quels que soient les volumes produits. Aux antipodes d'un système où la rentabilité et la pression sur les producteurs et productrices font la loi.

Ici, ce sont les productrices et producteurs qui sont aux commandes des décisions. Car qui mieux que celui ou celle qui est sur le terrain au quotidien, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige, peut décider de ce qui est juste ? Le fonctionnement du groupement permet à chacun et chacune de faire entendre sa voix, à l'échelle de son département comme lors de l'assemblée générale annuelle.

■ Bien-être animal et préservation de l'environnement

Au-delà de ne collecter que les fermes biologiques, Biolait travaille avec des fermes à taille humaine pour qui le bien-être animal et la préservation de l'environnement sont constitutifs de la raison d'être. Les vaches de ces fermes sont principalement nourries à l'herbe, garantissant un lait aux valeurs nutritionnelles plus riches, notamment en oméga 3. Elles passent donc leurs journées dans les prairies : une aubaine pour le bien-être des bêtes, mais aussi pour la qualité de l'environnement. Saviez-vous que les prairies stockent elles aussi le carbone ? Quatre-vingts tonnes à l'hectare, ce n'est pas rien et les prairies n'ont rien à envier aux forêts dont elles sont complémentaires.

Les vaches broutent l'herbe et s'en nourrissent, leurs bouses nourrissent le sol des prairies qui pourra à nouveau produire une herbe riche, fondamentale pour la qualité du lait. Et la boucle est bouclée !

C'est qu'une vache sereine et une alimentation riche et saine sont la garantie d'un lait de qualité. Cela, Biocoop l'a compris dès l'année 2000 lorsqu'elle a noué un partenariat solide et pérenne avec Biolait. Le groupement fait d'ailleurs partie des « Paysannes associées » de Biocoop, une démarche qui met en œuvre un commerce équitable en France, permet aux productrices et producteurs de participer aux décisions et soutient les filières d'une agriculture bio et paysanne dont nous avons besoin plus que jamais.

UNE FERME BIOLAIT C'EST EN MOYENNE :

- 54 vaches et 2 éleveurs
- 80 % de la surface des fermes en prairie
- des vaches nourries à l'herbe 260 jours par an
- 1 hectare par vache

+ D'INFOS
www.biolait.eu

AZALANE, AU BONHEUR DES ÂNES.

Des petits nouveaux ont débarqué en magasin côté cosmétiques. 100 % bio et naturels, évidemment ! Morgane, Azalée et toute l'équipe à grandes oreilles d'Azalane sont aux petits soins pour vous bichonner grâce aux vertus du bon lait d'ânesse utilisé pour produire des savons doux pour la peau, l'environnement et le bien-être des animaux.

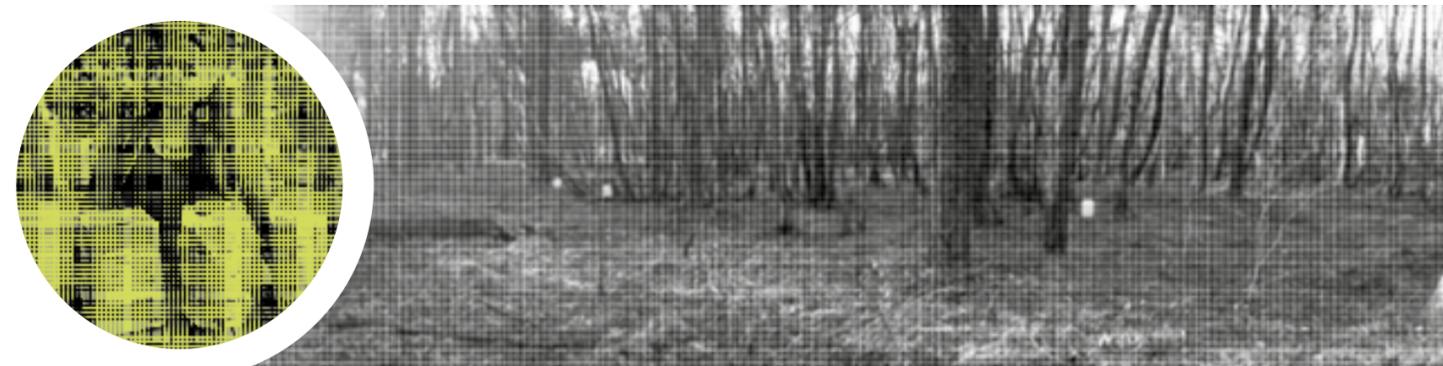
produisent chaque jour à l'artisan qui l'incorporera aux savons qu'elle fabrique.

Connu depuis l'antiquité pour ses propriétés hydratantes, nourrissantes et régénérantes, le lait d'ânesse est le précieux allié des peaux sensibles, et même de toutes les peaux !

Installée à Saint-M'Hervé sur cinq hectares de prairie naturelle, Morgane Leblanc élève une dizaine de bœufs du Poitou pour leur lait. Traités manuellement lorsque l'ânon commence à diversifier son alimentation et délaisse le lait maternel, les collaboratrices offrent un litre sur les huit qu'elles

Saponifiés à froid et certifiés Nature & Progrès, les savons d'Azalane sont à retrouver dans les magasins de Saint-Grégoire, Cesson-Sévigné, Cleunay et Jacques Cartier.

+ D'INFOS
www.azalane.com



BON BOULEAU !

À l'orée de la forêt de Paimpont, Florine Bourgogne s'occupe d'un petit bois de bouleau qui le lui rend bien. Depuis la fin du mois de février, elle y passe tous les jours pour recueillir la précieuse sève qui s'est mise à monter. Plus de cent litres de sève circulent chaque jour dans ces arbres d'une quarantaine d'années. Chacun se laissera prélever d'un demi à six litres de sève pour en partager les bienfaits. Car, comme le dit la bétulicultrice qui travaille dans la perspective d'une

agriculture paysanne et vivrière, « les arbres donnent bien ce qu'ils ont envie de donner. »

Connue pour ses vertus curatives et réparatrices, la sève de bouleau se consomme en cure plus ou moins intense. Elle est extrêmement riche en minéraux, oligoéléments et vitamines, ce qui fait d'elle une boisson détoxifiante et reminéralisante. Avec surtout une action sur les organes émonctoires : les reins, le

foie, les intestins. Faire une cure de sève de bouleau aide l'organisme à éliminer toutes les toxines qui peu à peu encrassent ces organes. Les habitués saluent aussi souvent son effet bénéfique sur la peau et les cheveux.

La sève fraîche, pure et non pasteurisée du Verger de l'utopie est disponible au rayon frais de tous vos magasins, ne tardez pas à aller y puiser votre dose !

LES SCARABÉES ONT DU TALENT !

Parce que derrière chaque personne qui vous accueille en magasin, il y a un cœur qui vibre, des passions, des talents insoupçonnés, on a décidé de lever le voile pour vous présenter dans chaque numéro de *La Feuille* l'un de nos précieux scarabées.

Yann bichonne les fruits et légumes pour vous offrir à Vern un rayon aussi beau que savoureux. Yann régale aussi nos yeux de photos hautes en couleurs. Hautes en couleurs et en douceur. C'est qu'il est tombé dedans quand il était petit, lui aussi. Et dans la famille, on touche à la photo de père en fils. Tout jeune déjà, Yann accompagnait son père là où l'appareil photo familial les portait. En voyage, en famille, dans le quotidien ordinaire. Il y a l'instant où l'on capte le moment, celui où l'on appuie sur le déclencheur. Et puis il y a la magie du labo, l'ambiance feutrée et empreinte de mystère lorsque l'image apparaît progressivement sur le papier. Il y a le choix du moment juste, pour stopper le processus de révélation et figer l'image. Et puis il y a les expositions, l'occasion de montrer son travail, de partager avec d'autres son regard singulier. C'est tout cela qui plaît à Yann, le chemin de l'image captée à l'image partagée.

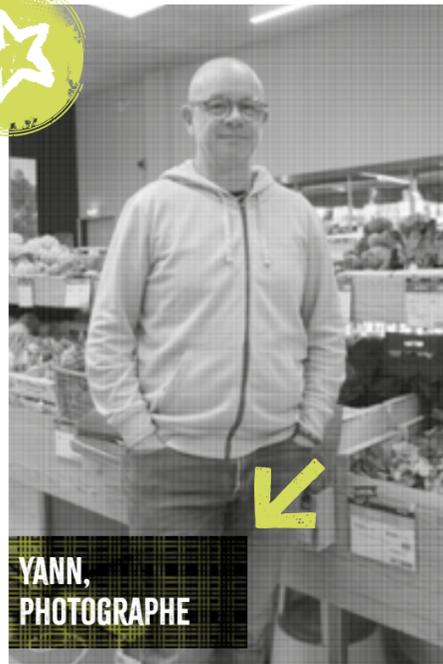
Aujourd'hui, l'ère de la photo argentique a laissé place aux possibilités infinies du numérique. Mais les images à capter au bon moment, les couleurs à sublimer, elles sont toujours là. Dans le jardin peuplé d'insectes ou dans les bars rennais peuplés de drag queers. Les deux sujets de prédilection de Yann. Côté jardin, une multitude de petites bêtes volètent, bourdonnent et vibronnent alors « *il faut être patient, très patient, pour capturer l'insecte lorsqu'il est statique* » confie-

t-il. Un affût à la maison en quelque sorte. Et la promesse de redécouvrir chaque jour son jardin.

Côté ville, c'est un autre genre de multitude qui séduit l'œil. Des personnages costumés, maquillés, pailletés, des créatures aux yeux peints, aux cils allongés, aux gestes amples, aux visages comme des paysages. Ces visages que Yann aime particulièrement photographier pour révéler, peut-être, une part de la bulle de bienveillance qui caractérise les drag shows.

Et puis il y a l'étonnante église de Corps-Nuds, avec ses bulbes qui donnent un air d'Orient à ce bourg du sud de Rennes. Cet édifice hors du commun, Yann le voit chaque jour de sa fenêtre. Impossible pour ce photographe compulsif de retenir son appareil. Toujours équipé de son Canon EOS 3000 D, il guette la lumière rasante du soir pour capter et capturer l'instant magique de cette église qui « *est unique et chaque jour différente.* »

Pour découvrir le travail coloré et tendre de notre scarabée de talent, venez donc admirer la cétoine dorée, le bourdon ou le trichode des ruches qui s'exposent dans notre magasin de Vern. Et puis aussi Giant Jasmine, Anne-Marie Condom, Élibertaire, Eva Porée ou Aron Azure qui prennent leurs quartiers sur les murs de l'Attrape-Rêve à Rennes.



YANN, PHOTOGRAPHE

+ D'INFOS

Pour découvrir les belles photos de Yann, scannez !



« CE QUE J'AIME C'EST L'INSOLITE ET LES PETITS DÉTAILS. L'EXTRAVAGANCE. »

MANGER SAIN POUR 3 FOIS RIEN.

LE COUP DE CŒUR DE GUÉNAËLLE, DOCUMENTALISTE À LA MCE.



Cuisiner des repas équilibrés, savoureux et économiques, c'est possible ! Retrouvez dans ce livre des conseils pour bien vous nourrir à petit budget. La clé, c'est le choix de ce que nous mettons dans nos assiettes. Réduire la part de viande au profit du végétal, des légumes et des légumineuses, consommer local et de saison, apprendre à cuisiner sans rien jeter... Autant d'astuces pour se nourrir sainement, même avec un budget alimentation restreint.

Le livre propose un zoom sur soixante aliments sains et abordables, vingt menus à moins de deux euros par personne et plus de deux-cents recettes pour varier et végétaliser son alimentation. Il fourmille d'informations pratiques pour composer un repas équilibré, savoureux et économique ! En manque d'inspiration ? Découvrez des idées de plats complets et des desserts qui font saliver ! Sans oublier les recettes antigaspi réalisées à partir d'épluchures et de fanes de légumes.

Ce livre peut être emprunté au centre de ressources et de documentation de la Maison de la consommation et de l'environnement où vous trouverez également des ouvrages sur la faune et la flore, l'alimentation durable, des guides pratiques pour vos vacances à vélo, des ressources sur la construction et la rénovation écologique, sur l'habitat participatif, le jardinage au naturel...

MANGER SAIN POUR 3 FOIS RIEN.

Claude Aubert et Christine Mayer-Mustin
Terre vivante, 2024

 **La MCE a besoin de vous !**
La Maison de la consommation et de l'environnement est une maison ouverte à toutes et tous. Depuis quarante ans, c'est LE lieu ressource pour celles et ceux qui veulent vivre et consommer autrement. Aujourd'hui, elle a besoin d'un petit coup de pouce pour pérenniser ses actions en faveur de l'accès au droit, de la protection de l'environnement et de l'alimentation durable. www.mce-info.org

TRANSFORMER LA FEUILLE EN VIDE-POCHE.

Le papier recyclé, c'est bien. Le papier réemployé, c'est mieux ! À chaque numéro de *La Feuille*, Scarabée vous propose une recette simple pour réutiliser les feuilles de votre journal préféré et lui donner une deuxième vie, tout aussi chouette que la première.

Tisser le papier : pourquoi pas ? Une fois que vous l'avez lue, que votre voisin l'a lue, que l'amie du voisin l'a lue et que la voisine de l'ami du voisin l'a lue aussi, vous pourrez transformer votre *Feuille* en un vide-poche écoresponsable pour y déposer vos clés, les coquillages glanés sur la plage à marée basse, les graines de vos fleurs préférées et tous les menus trésors qu'offrent les promenades en forêt ou sur les chemins creux.

1. Découpez dix bandes de papier de six centimètres de large dans la plus belle feuille de votre journal et pliez-les en trois dans leur longueur pour les rendre plus rigides.

2. Déposez cinq bandes sur votre table dans un sens. Et déposez les cinq autres par-dessus dans l'autre, en les centrant bien.

3. En les passant chacune dessus-dessous, tissez les bandes en veillant à bien les serrer entre elles. Vous avez réalisé le fond du vide-poche en un carré de dix centimètres de côté.

4. Repliez toutes les extrémités de vos bandes de papier vers le haut de manière à pouvoir monter ensuite le tour.

5. Découpez maintenant trois bandes de papier de six centimètres dans la largeur d'une double page et pliez-les à nouveau en trois dans leur longueur.

6. Tissez une bande de papier avec les vingt bandes verticales en alternant intérieur-extérieur. Faites ainsi le tour de votre vide-poche et terminez en emboîtant les extrémités l'une dans l'autre. Répétez l'opération avec les deux bandes restantes.

7. Rabattez enfin les portions qui dépassent vers l'intérieur du vide-poche en serrant bien et ajoutez un point de colle pour les maintenir.

8. Videz vos poches !



» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

" AVEZ-VOUS DES GÂTEAUX SANS SUCRE ? "

Cette question peut paraître incongrue mais il y a mille raisons de rechercher des gâteaux sans sucre. Peut-être pour limiter les risques pour sa santé de manière générale, parce que l'on a une contrainte alimentaire d'indice glycémique très bas, ou tout simplement par goût, sans sacrifier la gourmandise. Alors nous avons cherché à répondre à cette question. Et nous avons trouvé une piste intéressante : **les biscuits d'épeautre à l'abricot** que propose Scarabée ne contiennent pas de sucre ajouté mais du sirop d'orge malté, un édulcorant naturel obtenu à partir de grains d'orge germés. Et puis le bon sucre de l'abricot cueilli à pleine maturité bien sûr !

PESTO DE FANES ANTIGASPI.

C'est le printemps et le moment tant attendu des légumes primeur avec leurs jolies fanes dont nous ne savons pas toujours quoi faire. Élodie, cheffe du restaurant Pique-Prune de Cleunay, nous révèle sa botte secrète pour faire d'un déchet une savoureuse ressource.



POUR 6 VERRINES

INGRÉDIENTS

- 1 botte de fanes de navets, de radis ou de carottes
- 50 grammes de graines de courge ou de tournesol
- 50 grammes d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- 1 pincée de sel

RECETTE

1. Mixez 50 grammes de graines de courge (ou de tournesol) et une gousse d'ail avec un peu d'huile.
2. Ajoutez les fanes d'une botte de navets, de radis ou de carottes et mixez encore.
3. Incorporez 100 grammes d'huile d'olive et mixez toujours.
4. Ajoutez un filet de jus de citron et une pincée de sel.

5. Mixez enfin jusqu'à obtenir un pesto granuleux.

6. Utilisez-le pour assaisonner vos pâtes, parfumer un cake ou le tartiner simplement sur du bon pain paysan.

ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Sylvain, responsable de la cave du magasin de Saint-Grégoire nous conseille.

Pour un pesto de fanes, qu'il soit à base de carottes, de navets ou de radis, le côté végétal ressortira. Alors on oublie les rouges, qui feraient trop ressortir les amers et pourraient masquer l'ensemble.

L'idée est plutôt de faire front tout en délicatesse avec un vin blanc sec. Direction l'entre-deux-mers, près de Fronsac où Jean-Yves Millaire assemble un Sauvignon gris, Sauvignon blanc avec une pointe de Petit Manseng et Colombard.

La cuvée Loupiot dévoile des notes de fruits à chair blanche, le côté floral est également présent, important dans le rapport au caractère herbacé de notre pesto. La finale est fraîche et légèrement saline, ce qui donne un véritable coup de peps... pour la deuxième cuillerée !

PRENEZ DATE !

■ SEMAINE POUR LES ALTERNATIVES AUX PESTICIDES

Coordonnée par Générations Futures, la Semaine pour les alternatives aux pesticides mobilise de très nombreux partenaires pour informer sur les dangers des pesticides et promouvoir des solutions alternatives pour vivre, consommer et produire plus durablement. Projections, visites, animations... de nombreux événements sont organisés dans toute la France.

Du 20 au 30 mars

<https://www.semaine-sans-pesticides.fr>



■ APPRENEZ À FAIRE VOS SEMIS ET PLANTATIONS

Apprenez à choisir les semences de saison adaptées à vos besoins et à votre potager. Découvrez les différentes familles de légumes et les bonnes conditions de la germination à la récolte. Pratiquez au Jardin des Mille Pas les techniques de semis et de plantations.

Le 4 avril de 15h à 17h30 au Jardin des Mille Pas, chemin Robert de Boron (Rennes)

Sur inscription : <https://jardindesmillepas.org/agroecologie-permaculture/>

■ SOIRÉE ENTRE HANNETONS

L'association des Hannetons de la Cerisaie vous invite à une soirée spéciale pour échanger en toute convivialité entre consom'acteurs et consom'atrices de Scarabée.

24 avril 2025, 19 heures, Pique-Prune Cleunay

biocoop
| Scarabée

Scarabée, Société coopérative d'intérêt collectif
Directeur de la publication Hugo Mouraret
Rédaction et secrétariat d'édition Juliette Desmots
Direction artistique et mise en page Justine Seigneur
Illustration Benoit Morel
Impression Papier 100% recyclé, sans chlore ni azurant optique, encres végétales, impression par Media Graphic, SCOP implantée à Rennes.
Dépôt légal à parution
ISSN 1773-9292

Biocoop Scarabée c'est 9 magasins, 2 restaurants et 1 salon de coiffure et coloration végétale.

Plus d'informations sur www.scarabee-biocoop.coop et nos pages Facebook et Instagram.

Ne pas jeter sur la voie publique.