

La Feuille

Sept-Octobre-Novembre 2022
#104

—
Le journal
de Biocoop
Scarabée

Sommaire

Avec des vrais morceaux dedans :

- **Et dites, oh !** page 1 Le pouvoir du choix
- **La vie de la coop** page 2 Le point sur la situation de la coopérative / des nouvelles du front de la bio
- **Biocoopiens** pages 4, 5, 6 Dans la jungle des labels dits "bio"
- **Côté magasins** page 7 Bionysos (Fête des vins)
- **Production locale** pages 8, 9 Joanna Laval, 1ère productrice de graines germées en Bretagne
- **Côté magasins** page 10 Midis à emporter / Feuille de saison
- **Animations** pages 10, 11 Rob Hopkins / Zéro déchet / Rencontres de l'ESS / Journée prendre soin de soi et de sa tribu au naturel
- **La Miam Académie** page 12 La tatin vanille sur sablé breton de Camille

Et dites, oh ! LE POUVOIR DU CHOIX

Le pouvoir d'achat est dans tous les esprits et sur toutes les bouches. Avec l'inflation galopante, l'alimentation devient une variable d'ajustement et la bio disparaît d'une partie des paniers...

Face à la débâcle de communication sur le "pouvoir d'achat" de la GMS, aux pratiques de "shrinkflation" de l'industrie (baisse de la quantité vendue sans changer l'emballage ou le prix !) dénoncées par Foodwatch* et aux promos qui étranglent les producteurs et productrices, n'oublions pas que les prix plus bas du conventionnel ne sont qu'une illusion ! On paie 3 fois le produit : au passage en caisse, dans nos impôts pour payer les subventions à l'agriculture conventionnelle et la dépollution, et à plus long terme, avec des conséquences possibles sur notre santé ; les pesticides de synthèse sont classés de cancérigènes "possibles" à "certains" !

La bio doit être accessible à tous et toutes. Scarabée n'a pas attendu 2022 pour proposer des solutions pour manger bio à petits prix ! En magasins, 500 produits de base sont des « prix engagés », la différence avec d'autres enseignes, c'est

qu'il ne s'agit pas de produits au rabais, plein d'eau et sans goût. Nos "prix engagés" respectent le cahier des charges Biocoop, et la composition des produits de Biocoop est travaillée pour lutter contre l'ultra-transformation. Nous défendons aussi une politique prix d'accessibilité sur les produits en vrac, pour favoriser le zéro déchet, et sur les produits parents-bébé, pour soulager les jeunes parents. Quant à nos promotions mensuelles, elles sont travaillées avec nos producteurs et productrices, en les respectant et non en les pressant. De la même façon, l'anti-gaspi et la réduction des déchets ne sont pas un effet de mode : les réductions sur les "dates courtes" ou les commandes de gros contenants ont été mises en place il y a des années. Nos adhérent.e.s bénéficient aussi de 5% de remise, depuis nos débuts, pour vous remercier de soutenir notre projet et ses valeurs. Et nous partageons de bon cœur nos conseils pour adopter des pratiques alimentaires qui peuvent changer beaucoup dans le budget.

En 2022, on a toujours le pouvoir du choix !

* une pétition est en ligne sur le site de Foodwatch pour dénoncer cette pratique



Isabelle Baur
Présidente du Directoire

biocoop
| scarabée

Directrice de publication : Isabelle Baur / Rédaction : Dominique Vasseur / Secrétariat de rédaction : Annabelle Nogues / Conception graphique : Julie Brunswick et Grégoire Dumas (Mutabulos.net) / Contact : Scarabée Biocoop, Le Dolmen, 106 A rue Eugène Pottier, 35000 Rennes / contact@scarabee-biocoop.coop / www.scarabee-biocoop.fr / facebook.com/scarabeebiocoop // Imprimé en encres végétales sur papier recyclé par Mediagraphics, Rennes, imprimerie certifiée Imprim'vert, FSC et PEFC.
Ne pas jeter sur la voie publique.



Situation de la coop' : le Directoire fait le point

Nous vous en parlons depuis le début d'année : le monde de la bio traverse une situation difficile depuis le dernier déconfinement. Scarabée, comme ses confrères, est impacté par ce contexte morose et ses conséquences.

2 **||** Comme vous le savez, Scarabée vit une situation difficile depuis un peu plus d'un an. Les changements d'habitudes, la baisse de consommation bio, la jungle de néo-labels auto-désignés comme "engagés et responsables" et l'inflation jouent notamment un rôle clef dans la baisse significative de fréquentation que subissent nos magasins et restaurants depuis mai 2021.

Dans ce contexte, nous avons dû prendre la décision de fermer au début de l'été certaines de nos activités de restauration, d'accompagnement diététique et esthétique, et de production et revente de boucherie-charcuterie. Les services supports ont aussi vu leurs effectifs baisser. Le Directoire et les services concernés ont fait leur maximum pour accompagner de leur mieux les personnes et activités concernées. Ces décisions difficiles ont été prises afin de limiter les pertes de la coopérative et de recentrer nos énergies sur nos activités principales.

Sachez que nos restaurants de Cleunay et Cesson-Sévigné restent ouverts, du lundi au samedi, avec une offre variée et faite-maison : plats du jour, buffet de salades, crudités, tartinades, cake salé, buffet de desserts au poids et desserts à



◀ Le rayon fruits et légumes du magasin Le Triangle

l'assiette. Par ailleurs, vous pouvez trouver, depuis début septembre, une offre traiteur de qualité proposée par Fleur de lupin dans les services-arrières de nos magasins (notamment celui du magasin de Saint-Grégoire afin de continuer à vous proposer une offre de déjeuner à emporter) : quiches, pizzas, chaussons salés, friands, ainsi qu'une gamme de salades et en libre-service : des sandwiches club, des wraps et des salades individuelles, fournis par Biocoop. Nous espérons que ces offres répondront à vos attentes.

Concernant l'offre charcuterie, une gamme très proche de celle que nous vous proposons a été mise en place avec notre fournisseur Cochons des prés, basé à Quévert. Vous retrouverez toute l'offre dans vos rayons boucherie dès la rentrée

Enfin, au sein du magasin de Vern-sur-Seiche, l'ancien espace snack va désormais accueillir, d'ici quelques semaines, des offres anti-gaspi, déstockage et promo spécialement sélectionnées par le magasin. Un travail est en cours concernant l'espace du snack Jacques Cartier, nous vous tiendrons informés de la suite via notre site Internet.

Nous traversons une situation difficile, inédite et incertaine et nous nous efforçons de rester positif, constructif, car nous croyons profondément à notre projet d'une agriculture biologique paysanne et locale. Il nous semble plus que jamais utile et nécessaire de continuer à défendre LA bio et ses engagements stricts. Avec nous, quand nous fermons une activité ou quand notre chiffre d'affaires global accuse une baisse aussi significative, ce sont les producteurs et fournisseurs locaux qui sont fortement impactés. Nous pensons aussi à eux dans notre volonté d'aller de l'avant.

Merci à vous, qui continuez à fréquenter nos magasins et restaurants, en espérant vous retrouver nombreux en cette rentrée. **||**

Le Directoire.

Des nouvelles du front de la bio Biocoop

L'alternative qu'est Scarabée et son impact concret sur le territoire depuis bientôt 40 ans sont plus que jamais nécessaires. La tribune d'Isabelle Baur, présidente du Directoire.

■ ■ Le contexte global actuel avec la guerre en Ukraine, entraînant un déséquilibre des marchés, les hausses de prix des matières premières qui se répercutent sur tous les secteurs, la crise climatique dont les effets se font déjà sentir, les problématiques de pouvoir d'achat, le rationnement annoncé des énergies... tout cela ne contribue pas à redonner le moral. Les français sont de plus en plus responsabilisés sur l'impact de leurs choix, alors que les pouvoirs publics ne mettent en place aucune solution véritable pour combattre le dérèglement climatique. Le modèle du développement économique mondial est basé uniquement sur la croissance et le capital, qui nous entraînent toujours plus profondément dans la crise. Aucune des actions radicales nécessaires au changement de paradigme vers un monde soutenable n'est mise en place, ni même discutée. On nous rabâche que nous existons car nous consommons, mais de quelle existence et de quelle consommation s'agit-il ?

Il est plus que jamais temps de regarder ce que nous voulons privilégier au quotidien. Le projet Biocoop que porte Scarabée est basé sur le respect de l'environnement et des humains, via le développement de surfaces agricoles et la distribution de produits bio. Au milieu de ce brouhaha d'offres de consommation, nous gardons, plus que jamais, les valeurs qui nous sont chères et qui restent alignées à ce projet. La guerre des prix à laquelle se livre la grande distribution cache le traitement fratricide d'exploitations agricoles et contribue plus que jamais à la pollution de la planète et à la destruction

du métier noble de paysan. Nous, consom'acteurs avons le pouvoir de choisir ce que nous voulons et Scarabée maintient plus que jamais ce projet qui nous anime et que nous sommes de plus en plus rares à promouvoir et à porter, avec toutes les difficultés que cela comporte actuellement.

Le commerce en règle générale, et notamment le marché de la distribution alimentaire, reste très tendu avec une baisse qui continue au niveau du secteur de la BIO au profit du local ou du conventionnel. Local (et Bio), plus que présents dans nos rayons ! SCARABEE continue d'être très impacté par cette baisse de fréquentation, ce qui induit directement une baisse de chiffre d'affaires de la coopérative. Il nous faut tenir pour passer cette période difficile, et cela passe par votre soutien à travers vos actes d'achats.

Derrière ces achats,
 → ce sont plus de **280 producteurs locaux** qui vivent et produisent de façon respectueuse, sans pesticides, substances directement responsables de la pollution des sols et des mers ;
 → ce sont **25 % de produits issus du commerce équitable** Nord-Nord et Nord-Sud dans nos rayons,
 → c'est le **refus du transport par avions**, une des principales sources d'émission de carbone mondial ;
 → ce sont des produits locaux, de saison et **87% de produits français** dans nos magasins ;
 → ce sont plus de **230 emplois** qui travaillent pour mettre ce projet en œuvre au quotidien, sans compter les nombreux partenariats tissés dans le monde de l'Economie Sociale et

Solidaire.

Le greenwashing est l'arme de défense de grands groupes : des mesurètes annoncées à grand renfort de communication, mais dont la réalité n'a que pour objectif de retrouver un voile de vertu face aux consciences de plus en plus aiguisées des consommateurs. Les profits continuent à aller directement aux actionnaires. C'est à celui qui annoncera qu'il lave plus blanc que blanc !

Nous ne faisons pas d'effet d'annonce mais nos actions sont concrètes, outre nos engagements sur la qualité de nos produits, le choix de nos statuts SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) est la preuve et le garde-fou d'une économie qui n'est pas basée sur le profit mais sur l'équité. Le développement des magasins et restaurants de SCARABEE a permis la création de plus de 4800 hectares en bio sur le territoire depuis sa création.

Biocoop Scarabée n'a pas besoin de greenwashing ; l'essence même du projet de Scarabée parle pour nous : le développement d'une agriculture bio et paysanne, en priorité locale, équitable du producteur au consommateur, dans le respect du Vivant !

Un projet ambitieux et plus que jamais nécessaire, que nous continuons de faire vivre malgré les difficultés. Merci aux équipes, merci aux producteurs et productrices et merci de votre soutien. ■ ■

Isabelle Baur, présidente du directoire de Scarabée



Dans la jungle des labels dits "bio"

*Haute Valeur
environnementale...
Agriculture raisonnée...
Sans résidus de pesticides...
Les labels fleurissent sur le
terreau du greenwashing
et dans les rayons des
magasins, brouillant la carte
pour les consommateurs
bio. S'y retrouver dans
la jungle des étiquettes
n'est pas toujours simple.
Éléments de réponses ici.*

4

L'agro-industrie a bien compris tout l'intérêt qu'elle pourrait tirer de la création de nouveaux labels, ou perçus comme tels. Adroitement ficelés, visuellement bien conçus, ils peuvent semer le doute dans l'esprit du consommateur. Ainsi, aux côtés des sigles historiques parmi lesquels il n'est pas toujours facile de se repérer, ont fleuri, ces dernières années, de nouveaux venus aux vertus plus ou moins « écolos », dont l'intitulé et le logo sont destinés à endormir la vigilance. Ayez confiance.

"Sans résidus de pesticides", "Agriculture raisonnée", "Haute Valeur Environnementale"... Ces labels en sont-ils vraiment ?

SANS RESIDU DE PESTICIDES
« Non, répond sans ambiguïté Serge Le Heurte, chargé de mission « Bio et agricole » au sein de la Coopérative Biocoop. La mention « **Sans résidu de pesticides** », par exemple, est

une **marque**, imaginée par un groupe d'acteurs du secteur des fruits et légumes. Ils ont créé un joli pictogramme et font vérifier leur promesse par un organisme externe. Mais c'est avant tout du marketing imaginé pour se positionner par rapport au monde de la bio. Certes, on ne trouve pas de résidus de pesticides sur les fruits et légumes vendus, mais rien ne dit qu'ils n'ont pas été utilisés à un moment ou à un autre de la culture, suffisamment tôt pour leur laisser le temps de disparaître, ou choisis parce qu'ils laissent peu de traces. Ce n'est pas ça, l'esprit de la Bio ».

AGRICULTURE RAISONNÉE

« **Agriculture raisonnée** » n'est pas non plus un label, c'est un **concept**. Le terme n'est plus utilisé depuis une dizaine d'années, mais il reste imprimé dans les esprits. « Toutes ces assertions entendent se positionner par rapport à la référence Bio, poursuit Serge Le Heurte. Le succès technique (60.000 producteurs en France, 13% des agriculteurs et 10% des surfaces) et commercial (belle visibilité dans les points de ventes) place la Bio en position de repère. Quand elle représentait 1% du marché, elle n'intéressait personne. Maintenant, tout le monde veut se situer par rapport au curseur bio. D'où la création de marques issues de regroupements d'intérêts privés qui s'adossent les compétences de professionnels du marketing pour s'assurer une bonne visibilité. »

Dans les années 80 observe un abus dans l'utilisation des produits phytosanitaires. Doses non respectées, épandages « préventifs », cumuls des traitements... Craignant de se faire épingle au motif de mauvaises pratiques, le monde agricole conventionnel imagine le terme d'Agriculture Raisonnée. Mais être « raisonnable » dans ses pratiques, qu'est-ce que ça induit ? Pas grand chose de concret. C'est aussi à cette période que l'on entend

« La bonne dose au bon moment ». On parle ici de fertilisants et de traitements chimiques sur les cultures. Là encore, le flou demeure. Bref, la mise en place d'un label autour du terme d'Agriculture Raisonnée est vite abandonnée, d'autant qu'il ne rencontre qu'une adhésion mitigée chez les professionnels. Seules 1.500 fermes y adhèrent et aucune diminution de l'utilisation des commandes de produits phytosanitaires n'est observée.



▲ Exemples de "label" et logos que l'on peut retrouver dans les rayons des GMS.

LABEL HVE

En 2012, l'Agriculture raisonnée laisse donc la place au fameux HVE. Sur le plan symbolique, « Haute » « Valeur » « Environnementale », c'est adroit. Ça claque.

Malgré ces grands mots, la « valeur » n'est pas au rendez-vous et l'environnement n'en sort pas forcément gagnant. C'est ce que souligne l'Office Français de la Biodiversité dans une note remise fin 2020 au Ministère de l'Agriculture et de la Transition écologique : « Le label HVE



ATTENTION, UN LABEL PEUT EN CACHER UN AUTRE...

◀ Le coup de crayon du B du Chat, pour La Feuille

ne présente, dans la grande majorité des cas, aucun bénéfice environnemental ».

Nettement moins exigeante que le label bio, la **mention HVE**, en effet, embarque large : 80% des exploitants peuvent y prétendre sans modifier leurs habitudes. Pourquoi ? Parce qu'elle vient simplement se positionner aux côtés des usages préexistants, y compris les mauvais. Elle pointe essentiellement les bonnes pratiques destinées à lutter contre la perte de la biodiversité. D'un côté, on met donc en place des réalisations vertueuses (fossés, cours d'eau, prairies, jachères, mares, murets, ruches, bandes tampons, diversité des cultures, etc.) censées compenser des pratiques plus discutables. De l'autre... on ne change rien.

« Aujourd'hui, HVE c'est, en fait, la norme de l'agriculture utilisant des engrais de synthèses, insecticides et autres fongicides interdits en agriculture biologique. Ni plus ni moins », commentent les acteurs du secteur de la Bio qui n'y voient qu'un joli coup de peinture verte.

PAS DE HVE CHEZ BIOCOOP

Biocoop vient de trancher. Le label HVE deviendra persona non grata dans les magasins de la Coopérative à partir de janvier 2023. Cette récente résolution, votée en Assemblée Générale à une très large majorité par les sociétaires Biocoop, met fin à toute l'ambiguïté d'un

acronyme qui divise effectivement depuis sa création. La confédération paysanne parle « d'illusion écologique ». Alors, le HVE : instrument de transition vers l'agro-écologie ou outil de greenwashing ? À Biocoop, on juge qu'elle reste, en l'état, trop peu contraignante, incluant des préconisations qui relèvent tout simplement de pratiques agricoles conventionnelles. Certains producteurs certifiés ont pu l'obtenir sans bouleverser de manière importante leurs anciennes pratiques : on a ici affaire avec un nouveau référentiel qui se maintient trop souvent dans une logique intensive et peine à se passer des intrants de synthèse.

DANS LA PAC ?

Biocoop partage, par ailleurs, les inquiétudes de la FNAB (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique) qui s'étonne de l'intégration du label français HVE dans la liste de ceux susceptibles de recevoir des aides environnementales de la PAC (Politique Agricole Commune européenne) au même titre que les labels bio reconnus. La FNAB demande que les aides environnementales de la PAC soient attribuées en fonction « des bénéfices environnementaux réels et prouvés des pratiques agricoles ».*

ZERO PESTICIDES & CO

Par ailleurs, de plus en plus de marques apposent sur leurs fruits et légumes des

allégations suggérant qu'il est possible de préserver sa santé tout en payant moins cher que les produits bio du rayon d'à côté. Face aux assertions « Sans résidu de pesticides », « Zéro pesticides », « Collectif les Nouveaux Champs », « La Nouvelle agriculture », « Producteurs engagés », « Produit responsable », ou le dessin d'une rondelle coccinelle... la méfiance est, là encore, de mise. Ces logos/labels/marques témoignent, malgré tout, d'une volonté d'entamer un premier pas sur la route des pratiques exigées par l'agriculture biologique. On pourrait y voir une sorte de chaînon manquant entre l'agriculture conventionnelle et biologique, une incitation à faire une (première) partie du chemin.

Mais ne l'oublions pas, seule l'agriculture biologique coche toutes les cases : pas d'utilisation d'engrais ou de traitement de synthèse, non recours aux OGM, rotation des cultures, recours aux engrais verts et légumineuses, semences bio et adaptées au terroir, accès des animaux au plein air, alimentation bio, recours aux médecines naturelles, limitation des additifs dans les recettes des produits transformés...

Il est important de tout mettre en œuvre pour valoriser le travail accompli par le monde de la Bio, s'en prévaloir et stimuler son développement. Les bienfaits d'une telle démarche pour la santé humaine, la durabilité alimentaire et la sauvegarde de la planète ne sont plus à démontrer.

ZOOM SUR...

HVE : le label Haute Valeur Environnementale

« Haute Valeur Environnementale » est une certification qui existe depuis 2012 et qui vise à « encourager des pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement ». Le HVE s'intéresse aux zones naturelles répertoriées sur l'ensemble d'une exploitation agricole



s'inspirant du modèle de l'agro-écologie. Quatre domaines sont particulièrement observés : la biodiversité (haies, bosquets...), la stratégie phytosanitaire, la gestion de la fertilisation et l'irrigation.

Les filières végétales -dont le secteur viticole, très largement majoritaire parmi les exploitations certifiées HVE- et animales qui peuvent y prétendre, apposent un logo sur leur produit, accompagné de la mention: « Issu d'une exploitation de Haute Valeur Environnementale ». Oui mais... Nombreux sont les acteurs du secteurs à estimer que cette certification environnementale n'incite pas réellement les agriculteurs à faire évoluer leurs pratiques. Le cahier des charges impose, par exemple, que les achats d'intrants ne dépassent pas 30% du chiffre d'affaires de l'exploitation. Chiffre rarement atteint par les filières à forte valeur ajoutée, comme les exploitations viticoles, qui restent sous la barre des 15%. Or, elles représentent plus de 80% des exploitations labellisées HVE. Idem pour le maraichage, pour qui ce critère est peu discriminant puisque le poste « intrants » représente en moyenne 26% de leur chiffre d'affaires. Il suffit souvent, pour l'obtenir, de pointer des initiatives vertueuses et rapportant des « points » du côté des « infrastructures agroécologiques » pour compenser d'autres pratiques comme le recours à des OGM ou l'emploi de produits phytosanitaires interdits dans la filière Bio.

L'AGRICULTURE RAISONNÉE

Le terme d'Agriculture raisonnée, est officiellement né en 2002 pour s'achever avec l'avènement de son successeur, le label « HVE », en 2012. L'agriculture raisonnée prévoyait « la mise en place d'un ensemble de démarches globales de gestion d'exploitation visant à renforcer les impacts positifs des pratiques agricoles sur l'environnement et à réduire les effets négatifs, sans toutefois remettre en cause la rentabilité économique ». Y étaient suggérés : la rotation annuelle des cultures, la polyculture, le compostage et la maîtrise des intrants, sans être plus contraignante que cela. Elle a été souvent qualifiée de greenwashing de l'agriculture intensive.

On reproche à cette appellation, et à ses petites consœurs, de mettre en avant des pratiques s'appuyant sur des règles et des impératifs de sécurité alimentaire des produits agricoles qui figurent, ni plus ni moins, dans la législation française. Et s'appliquent donc... à tous. En effet, pas moins de quarante des exigences pointées dans le référentiel de l'agriculture dite raisonnée relèvent d'obligations de nature législatives ou réglementaires nationales voire européennes. Aujourd'hui, le terme d'Agriculture raisonnée n'a -officiellement- plus lieu d'être, mais il reste très présent dans l'esprit des consommateurs.

ET DANS LES CANTINES ?

Depuis le 1er janvier dernier, la Loi

Egalim (pour États Généraux de l'Alimentation) impose aux cantines françaises un approvisionnement qui comprenne 50% de denrées « sous signe de qualité ou d'origine » (AOP, AOC, Label Rouge...) dont 20% de Bio. « Pour l'instant, au niveau national, la moyenne des produits bio utilisés dans les cantines est de 5%, commente Pauline Cros, chargée de mission restauration collective bio et locale. Chez AgroBio35, nous voulons accompagner cette démarche vers des 20% de produits bio dans les cantines. Nous verrons ensuite comment augmenter le pourcentage. Nous sommes privilégiés en Bretagne avec une production locale riche et diversifiée en fruits et légumes, viande, pain, produits laitiers. On propose notre expertise aux cantines qui font appel à nous : diagnostic, tests, mise en relation avec les producteurs, en veillant à expliquer aux uns et autres les contraintes de chacun : régularité, délais de livraison, tarifs... Nous intervenons en tant qu'intermédiaires ».

Il faut savoir qu'à l'heure actuelle il n'existe ni moyen de contrôle ni sanctions prévues. Juste un site « macantine.gouv.fr » sur lequel les responsables de la restauration collective et les élus locaux sont libres de communiquer autour de leurs pratiques. Ou pas.

* Le Ministère de l'Agriculture a tranché en juillet dernier, le bio recevra 30€ d'aides supplémentaires à l'hectare dans le cadre de la PAC dès 2023. Notons que globalement, les aides de la PAC en faveur du bio ont baissées de 46% depuis 2019. (LaTribune.fr, 4 juillet 2022)

6

LES VALEURS BIOCOOP : UN CAHIER DES CHARGES EXIGEANT

Pour rappel, chez Biocoop, le cahier des charges exige du Bio, mais pas que. Biocoop va plus loin et (s')impose des règles plus strictes que le cahier des charges de la Bio.

Chez Biocoop, on privilégie, à produit équivalent, celui dont l'origine est la plus proche géographiquement : France, puis Europe et seulement après dans le reste du monde. On favorise les producteurs locaux et on leur demande de faire de même. On favorise largement le commerce équitable (25% des produits distribués). On dispose dans nos étals des produits 100% de

saison : inutile d'y chercher des tomates en hiver.

Sans oublier les petits « plus » Biocoop... On limite les agents de texture ou les additifs, on veille à ce que les arômes soient bio, on réduit les déchets, on pratique des prix justes et transparents, on s'assure du bien-être animal...

ET pour manger bio sans se ruiner, quelques astuces de bon sens, souvent rappelées, mais ça va mieux en le disant : acheter des produits locaux et de saison, consommer moins de produits animaux en privilégiant les protéines végétales, acheter en vrac, cuisiner, s'organiser pour moins gaspiller...



▲ La charte Biocoop est disponible sur le site biocoop.fr et en version simplifiée en affichage dans les magasins.

Bionysos

La fête des vins et des fromages, chez Biocoop Scarabée, se tiendra, cette année, du mardi 20 septembre au samedi 15 octobre. On vous propose, sur un plateau, une nouvelle sélection pointue de vins et fromages, à petits prix.

L'accent sera mis sur les vins aux tarifs accessibles. Oui, il est possible de se faire un bio-plaisir, même avec un petit budget.

Depuis une dizaine d'années, les exploitations bio produisent d'excellents crus, sans sulfites et pour moins de dix euros. « Nous nous avons choisi des cuvées avec de la personnalité comme le Gaillac rouge du Domaine des Cailloutis sans sulfites, le bourgueil du Domaine de l'Oubliée ou l'excellent Jasnières du Domaine les Maisons rouges », commente Pierre-Jean, en charge de la sélection pour Scarabée. D'autres petites pépites seront à découvrir parmi près de soixante-dix références.

L'idéal étant de déguster les bouteilles élues avec modération et un plateau de fromages bio, dont la sélection a été préparé par Kevin en charge du "frais" à Scarabée. On vous conseille notamment de partir à la découverte des fromages bio et locaux au lait de brebis cru de la Lyre à Fromages, basée à Marpiré (35).

IL A QUOI DE PARTICULIER LE VIN BIO ?

Encore minoritaire, le vin bio n'est pas une appellation, une technique de vinification, un cépage ou une couleur, mais une approche qui exclut totalement les insecticides et les pesticides, que ce soit dans le chai ou dans les vignes.

Depuis 2012, le vin est certifié bio s'il respecte la réglementation européenne concernant la culture des vignes et la vinification, mais Biocoop va plus loin, notamment sur les sulfites. Antioxydants et antibactériens naturellement présents dans le vin, des sulfites sont ajoutés pour améliorer la conservation au risque de modifier le goût et de provoquer... des maux de tête !

Biocoop propose des vins contenant des taux de sulfites jusqu'à deux fois inférieurs à la réglementation européenne.

On l'aura compris, la conversion à l'agriculture bio implique des



changements techniques, économiques et organisationnels importants, c'est pourquoi le réseau Biocoop soutient ces viticulteurs et viticultrices en commercialisant leurs vins en conversion.

DÉGUSTATION EN MAGASINS ET RESTAURANTS

Pour les plus curieux, dégustations gratuites -avec modération- d'un choix de vins triés sur le volet au magasin de Cleunay, les mercredi 21 septembre et vendredi 7 octobre et au magasin de Cesson-Sévigné, les vendredi 23 septembre et mercredi 5 octobre de 12 heures à 14 heures.

Les aficionados de Pique-prune pourront profiter de leurs déjeuners sur place pour déguster les vins de la fête des vins que l'équipe Pique-prune aura retenu en fonction de son menu. Durant toute la fête des vins et des fromages, une sélection de ces produits sera au menu des restaurants.

Teneur en sulfites maximale autorisée (en mg/L) par type de vin :

Type de vin	Conventionnel	Bio UE	Demeter	Cahier des charges Biocoop
Rouge sec (sucres < 5g/L)	150	100 à 120	70	100 (90 à partir du millésime 2017)
Rouge (vin conventionnel, sucre > 5g/L - vin bio, sucre < 2g/L)	200	170	70	150
Blanc et Rosé sec (sucres < 2g/L)	200	150 à 170	90	120
Blanc et Rosé doux (sucres > 5g/L) (effervescent compris)	250	220	130	210
Moelleux / Liqueux	300/400	270/370	200	250/360

◀ Comparatif des teneurs en sulfites maximales autorisées (en mg/L) par type de vin, entre le conventionnel, le label bio européen, la label Demeter et le cahier des charges Biocoop.

Joanna Laval, 1^{ère} productrice de graines germées de Bretagne

Joanna Laval s'est installée dans une exploitation de cinq hectares à l'ouest de Rennes en août 2022. Son entreprise s'appelle La Botte Germée. Elle y produit, en Bio, des légumes primeurs, d'hiver et des graines germées destinés aux étals des magasins Biocoop Scarabée. Rencontre.

QUEL A ÉTÉ VOTRE PARCOURS ?

Joanna : Rien ne me prédestinait au maraîchage. Polonaise d'origine, j'ai un Master en langue polonaise et une licence en français. Plutôt littéraire donc, même si j'ai commencé à travailler dans le secteur de la grande distribution, en Pologne et en Russie. Je vis en France depuis 2007 où j'ai travaillé pendant onze ans dans le domaine du Prêt-à-Porter. Mais peu à peu j'ai pris conscience de l'impact de notre civilisation sur la nature. Quand on me parlait de « Développement durable » dans mon travail, j'y voyais plus un oxymore qu'une solution. Le recyclage des textiles que proposait mon employeur, c'était l'arbre qui cache la forêt. L'industrie textile est l'un des commerces les plus polluants de la planète. J'ai décidé de changer de métier pour me reconvertir en maraîchage. Ma reconversion professionnelle a débuté en 2017.

LE CHEMIN A ÉTÉ FACILE AVANT LA CRÉATION DE LA FERME ?

Joanna : Pas vraiment. Ça a même été un peu le parcours du combattant. Heureusement, j'ai été bien entourée. J'ai fait une formation avec le CIVAM 35 « De l'idée au projet », suivie par une formation professionnelle en maraîchage biologique de neuf mois au CFPPA du Rheu. Pour acquérir de l'expérience, j'ai enchaîné avec

plusieurs emplois dans des exploitations maraîchères bio, dont trois saisons chez Arnaud Daligault à Montreuil-le-Gast. Puis j'ai bénéficié d'une formation du CIAP35 (Coopérative à L'Installation en Agriculture Paysanne) centrée sur l'installation, avec beaucoup de pratique. Grâce au réseau, j'ai trouvé mon terrain : cinq hectares à Parthenay-de-Bretagne à 14 km de Rennes. Nous étions une quinzaine de candidats à la reprise. Mon dossier a été retenu parce qu'il s'agissait d'une installation et non d'un agrandissement. J'ai créé mon activité en août 2021.

QU'AVEZ-VOUS CHOISI DE PRODUIRE ?

Joanna : J'ai deux activités voisines. D'abord la production de légumes primeurs (légumes bottes, pommes de terre primeur, etc.) et d'hiver (poireaux, courges, mâche, navets...). Pour disposer de plus de temps pour ma famille, j'arrête mon activité les deux mois d'été. Le choix de ma production est en accord avec la demande de mes clients et mes choix personnels. Ma deuxième activité, ce sont les graines germées. C'est une production très exigeante, avec des règles d'hygiène très strictes. Le montage de projet pour obtenir l'agrément m'a pris plus d'un an. Actuellement en France il y a vingt producteurs de graines germées. Je suis la première en Bretagne.

« Il est très important de soutenir l'agriculture biologique. Elle est plus résiliente et prend tout son sens par rapport à la crise qui nous attend et dont on a vu les effets cet été. Il faut acheter local et bio ».

LES GRAINES GERMÉES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Joanna : Les graines germées sont les aliments vivants par excellence. Fraîches, naturelles, écologiques et très nourrissantes, elles sont d'une richesse en vitamines et enzymes incroyables. Ce sont les graines des légumes, du blé, de l'avoine ou des noix qui sont mises à germination. Elles poussent en quelques jours avec un peu d'eau, de la chaleur, de l'air, de l'attention et... un soupçon d'amour. Actuellement je propose six références : alfalfa seule ou mélangée avec des radis roses (mix tonique) ou avec des radis noirs et choux (mix stimulant), du haricot mungo, un mix « protéines » et du radis noir. Je les livre à Biocoop Scarabée le matin même de leur conditionnement. Elles sont extra-fraîches et se gardent sept



◀ Joanna Laval produit des graines germées, des légumes d'hiver et de printemps à Partenay-de-Bretagne

jours au réfrigérateur. Pour l'instant, les graines germées sont conditionnées en boîtes recyclables mais je réfléchis à un système de consigne.

QUEL EST L'INTÉRÊT DE CONSOMMER DES GRAINES GERMÉES ?

Joanna : C'est vraiment un produit d'avenir. Il renferme beaucoup de nutriments de façon très concentrée : oligo-éléments, enzymes, fibres, protéines, minéraux, vitamines, antioxydants, phyto-nutriments et bien d'autres substances biologiquement actives.

Par exemple, la reine des graines germées, l'alfalfa contient trois fois plus de calcium, magnésium, potassium et fer que les épinards !

Les graines germées ont le goût du légume qu'elles pourraient devenir et sont aussi appréciées pour leur fraîcheur et leur croquant. Elles se consomment crues, en salade, sur un plat, cuisinées dans les plats (haricot mungo) ou se glissent dans des sandwiches.

COMMENT SE PASSE LA COLLABORATION AVEC SCARABÉE ?

Joanna : Les premiers retours des responsables des rayons et des clients sont bons. Nous avons travaillé ensemble avec l'équipe de Scarabée pour déterminer un prix de vente accessible pour le client et rémunérateur pour moi. Même si l'augmentation récente du prix

de l'énergie et des matières premières risque de déséquilibrer ce calcul. Je livre les magasins de Cesson-Sévigné, Saint-Grégoire, et de Rennes : Cleunay, Papu et Paris.

QUELS SONT VOS PROJETS DE DÉVELOPPEMENT ?

Joanna : Pour me concentrer sur ma production, je souhaite confier une partie de mes livraisons au « Hub Éthique », un nouveau service de livraison de l'agriculture biologique dans le pays de Rennes.

En contact avec le collectif « Nourritures » je souhaite aussi proposer mes graines germées aux restaurateurs. Et, à l'avenir, des plants sauvages et fleurs comestibles.

Pour l'instant je travaille seule. Si l'activité le permet j'envisage de créer un emploi, au début en temps partiel, ensuite un temps plein. Je voudrais aussi faire de ma ferme un lieu ouvert et collaboratif. C'est une idée qui me tient à cœur. Seul, on va plus vite mais ensemble on va plus loin.

COMMENT AVEZ-VOUS PU FAIRE FACE À LA SÉCHERESSE ET AU MANQUE D'EAU DE CET ÉTÉ ?

Joanna : Ma production est stoppée en été. Ma consommation d'eau est très faible. Je n'ai pas de légumes « ratatouille », donc ça s'est relativement bien passé. Mais la sécheresse met nos systèmes en danger. Aujourd'hui il faut se poser la question de l'accès à l'eau et

son partage. C'est une question de vie ! Par ailleurs, j'ai installé un système de récupération d'eau de pluie sur mes toitures. L'économie d'eau réalisée m'a motivée pour irriguer une partie de mes cultures en goutte à goutte. Cela représente 45 % d'économie d'eau par rapport à l'arrosage standard. Il faut cependant savoir que le maraîchage n'a pas besoin de beaucoup d'eau : une ferme moyenne en Ille-et-Vilaine consomme entre 500 à 1.000 mètres cubes par an.

UN MESSAGE POUR LES CONSOMMATEURS ET CONSOMMATRICES ?

Joanna : Je suis entourée de champs de maïs très gourmands en eau et dont la production est destinée aux animaux. Il est urgent de revoir ce modèle et promouvoir une nourriture responsable à faible impact environnemental. Je pense qu'à l'avenir, les graines germées ont un rôle important à jouer : économes en eau et en énergie elles sont très concentrées en nutriments. Il est très important de soutenir l'agriculture biologique. Surtout dans cette période particulière. Nos fermes sont plus résilientes. Ça prend tout son sens pour répondre aux crises et aux défis du monde de demain. Les premiers effets ont été vus cet été. Acheter et manger bio et local est idéal.



Midis à emporter

Depuis la rentrée, des déjeuners concoctés par Fleur de Lupin sont venus enrichir la proposition de déjeuners à emporter de certains magasins.

Feuilletés végétariens et non végé, quiches, burgers, pizzas... et les délicieuses pâtisseries de Fleur de Lupin vous attendent désormais les midis, dans les magasins Scarabée Vern-sur-Seiche,



St-Grégoire, Cesson-Sévigné et à Rennes dans les magasins de Cleunay, Papu, St-Martin, Le Triangle, L'Orient.

Et toujours, comme d'habitude, des salades, des nems, des samoussas... fournis par Biocoop.

◀ La nouvelle offre déjeuner, ici au service arrière du magasin de Vern-sur-Seiche

Feuille de saison

Contexte oblige, les équipes de Scarabée se réorganisent et la rédaction de La Feuille aussi.

Nous profitons de ces quelques lignes pour adresser un grand merci à Isabelle Uguen-Gaignon pour ses (presque) 20 années passées à Scarabée à la rédaction du journal La Feuille : du n°1 au n°... 103 !

A partir de ce numéro 104, la Feuille change de mains. La rédaction de ce numéro s'est jouée à 4 mains, avec Dominique Vasseur, écrivain public et ancienne journaliste, passée par Scarabée en 2021 et Annabelle Nogues, de l'équipe communication et sensibilisation de Scarabée.

Cette Feuille de rentrée annonce aussi un nouveau rythme de parution ; la Feuille paraîtra désormais à chaque changement de saison : en septembre pour l'automne, en décembre pour l'hiver, en mars pour le printemps et en juin pour l'été.

10

A VOS

Conférence : Rob Hopkins, Accélérons la transition !



L'initiateur du mouvement mondial des villes en transition et protagoniste du film *Demain sera présent à Rennes le 24*

septembre pour une conférence, suivie d'un temps de questions-réponses et

d'une séance de dédicace. Alors que nous assistons à la multiplication des phénomènes climatiques extrêmes et à la montée des inégalités, comment lutter contre le dérèglement climatique et les injustices sociales ? Quelles solutions s'offrent à nous au niveau local pour accélérer la transition ? Comment repenser le fonctionnement des villes et des entreprises pour les rendre plus résilientes ? Relocaliser l'économie,

renforcer les solidarités, réduire nos consommations d'énergies fossiles mais aussi acquérir les compétences nécessaires à une meilleure autonomie de nos territoires sont les pistes d'actions individuelles et collectives que viendra nous proposer l'expert britannique.

Informations pratiques :
Samedi 24 septembre à 15h
Les Champs Libres / Rennes
Entrée gratuite - Pas de réservation

Conférence et ateliers : le zéro déchet

Du 19 au 27 novembre, c'est la semaine européenne de réduction des déchets. Objectif zéro déchet et un Noël durable avec Rennes Métropole, qui organise plusieurs événements dont Scarabée est partenaire.

Le samedi 19 novembre, conférence de Julien Vidal, auteur de "ça commence par moi", défenseur d'actions éco-citoyennes collectives pour aller vers la sobriété. Un

forum des initiatives sera ensuite organisé pour présenter les solutions locales pour consommer autrement. Scarabée sensibilisera au vrac, via des ateliers.

Infos Pratiques : samedi 19/11/22, auditorium de la Maison des Associations, Rennes. conférence à 18h, forum à 20h. Gratuit.

Toujours dans le même cadre, des

ateliers "zéro déchet" seront organisés en partenariat avec la Ville de Rennes à Scarabée Cleunay le mercredi 23/11.

Infos Pratiques : mercredi 23/11/22, Restaurant Pique-Prune de Cleunay, 15h30-17h: atelier "bocaux gourmands", 17h30-18h30 : atelier "déco de Noël ZD", Ouvert à tous à partir de 6 ans, Inscriptions sur la page agenda et billetterie du site de Scarabée.

Les rencontres de l'ESS

Les Rencontres de l'Economie Sociale et Solidaire de Rennes reviennent pour leur 5ème édition, les 5 et 6 novembre au Couvent des Jacobins.

Les Rencontres viendront ouvrir le mois de l'ESS avec à cœur de faire (re)découvrir l'Economie Sociale et Solidaire locale.

LES FILS ROUGES

Tout le week-end, le Village de l'Economie Sociale et Solidaire vous accueillera au Couvent des Jacobins. Vous pourrez y rencontrer une vingtaine d'associations, de coopératives et de mutuelles locales de l'ESS. Un marché des créatrices et créateurs engagés, sera aussi ouvert les deux jours. Vous pourrez déambuler parmi les 13 stands d'artisans et artisans réunis au sein d'Élan Créateur, la coopérative d'activité et d'emploi d'Ille-et-Vilaine. Déco, ameublement, textile, bien-être et vie pratique... il y aura du choix ! Enfin, des ateliers pour apprendre à

faire soi-même autour du bricolage ou de la cuisine seront organisés au fil de l'eau.

LES TEMPS COOPERATIFS

Le samedi en début d'après-midi, rendez-vous pour les Rencontres Expr'ESS, où des acteurs engagés sur les thèmes de la petite enfance, de l'école et de la formation, de l'alimentation, des finances, de la culture ou encore de l'énergie seront là pour nous aider à trouver des réponses solidaires à nos besoins du quotidien.

Le samedi en milieu d'après-midi se tiendra un forum autour du thème "Comment donner du sens à mon travail?", avec une réflexion collective autour de la répartition des richesses, la gouvernance démocratique, l'utilité sociale et l'emploi local.

Le dimanche, une réflexion partagée autour de l'inclusion dans l'ESS, de l'égalité femmes-hommes et de la place du handicap sera suivie d'une table ronde "Bien manger pour ma planète et ma santé", avec une discussion autour de la permaculture pour une alimentation plus durable.

Infos pratiques

Accès libre et gratuit

Couvent des Jacobins, Rennes

Samedi 5/11 de 14h à 19h

Dimanche 6/11 de 11h à 18h

Bar et restauration sur place.

Le dimanche la restauration sera assurée par Pique-Prune

Plus d'infos sur le site Internet de

Scarabée, les programmes seront disponibles en magasins et chez nos partenaires courant octobre.



11

agendas !



Prendre soin de soi et de sa tribu au naturel : journée ateliers, échanges, découvertes avec déstockages et promos exceptionnelles, le 15 octobre à Cesson-Sévigné.

Le 15 octobre, les équipes des rayons hygiène, beauté et soin de Scarabée se mobilisent, entourées de leurs producteurs, productrices et partenaires, pour vous présenter des solutions pour prendre soin de vous et de votre tribu au naturel.

Ateliers, échanges, rencontres et démo produits seront accompagnées de promotions exceptionnelles en rayons, par exemple sur l'univers bébé, les solutions zéro déchet pour le cycle menstruel, les tisanes, etc.

Les jeunes parents pourront se renseigner sur les couches lavables auprès des conseillers d'Apiafrik et profiter d'un déstockage de leurs produits en magasin.

Sophie Persehais, productrice des

tisanes du Champs de l'Air, viendra faire goûter ses tisanes et proposera des ateliers pour vous aider à créer les compositions qui vous conviennent, en identifiant les plantes et leurs propriétés, et en apprenant à les mélanger.

Conseils beauté et soin de la peau, échantillons et ateliers pour apprendre les grands principes pour prendre soin de sa peau au naturel, choisir les huiles et plantes adaptées à votre peau, seront prodigués par notre bio-esthéticienne.

Nathuropathe spécialisée dans l'accompagnement des femmes, Solonatur, viendra échanger avec les femmes de tous âges, pour comprendre et accompagner le cycle, sur son stand ou lors de 3 ateliers sur "le Syndrome Pré-Menstruel", "l'impact du stress et

du sommeil sur le cycle menstruel" et "les 1ers pas pour apaiser les règles douloureuses".

En parallèle de ces ateliers et rencontres, un marché de productrices, producteurs et partenaires locaux se tiendra aussi dans les rayons du magasin de Cesson-Sévigné.

Infos pratiques :

Le samedi 15 octobre, de 10h à 19h

Pique-Prune de Cesson-Sévigné

Ouvert à tous et à toutes

Offert par Scarabée et nos partenaires

Inscriptions conseillées sur la page agenda et billetterie du site de Scarabée.

Renseignements : 06 85 48 90 40

Le programme détaillé paraîtra début octobre.

La tatin vanille sur sablé breton de Camille



12

TATIN VANILLE/POMMES SUR SABLÉ BRETON

La recette de Camille Thierry, pâtissière à Pique-Prune Cesson-Sévigné

Pour le sablé Breton :

- 3 jaunes d'œufs
- 130g de sucre
- 150g de beurre
- 200g de farine
- 1 sachet de levure chimique

→ Placer tous les ingrédients dans la cuve d'un robot pâtissier et pétrir avec la « feuille » ou à la main dans un cul-de-poule, jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Pour le caramel au beurre salé :

- 160g de sucre
- 100g de crème liquide
- 40g de beurre demi sel
- Fleur de sel

La pomme, le retour... Pour fêter le retour de ce fruit tout terrain, une recette fondante et craquante à la fois, hyper gourmande, qui met à l'honneur cet incontournable des campagnes bretonnes.

- Faire fondre le sucre dans une grande casserole à feu doux, jusqu'à obtenir une belle coloration, façon caramel blond. Attention, bien surveiller car la cuisson : on passe très vite du stade « Joli caramel » au stade « C'est fichu, c'est cramé ».
- Parallèlement, chauffer la crème liquide dans une casserole.
- Une fois le sucre transformé en caramel ajouter la crème chaude et laisser mijoter à feux doux cinq petites minutes.
- Retirer du feu, ajouter le beurre et laisser fondre avant de bien mélanger au fouet.

Pour les pommes caramélisées :

- pommes
- vanille
- caramel au beurre salé

- Verser le caramel dans le fond d'un moule à manqué. En garder un petit peu pour napper le dessert juste avant dégustation.
- Disposer les pommes coupées en petit quartiers.
- Saupoudrer de vanille en poudre.

Puis pour finir ce dessert en trois saveurs, ajouter la pâte à sablé breton préalablement étalée au rouleau et enfourner pour environ 20 minutes dans un four préchauffé à 170 degrés.