

LA FEUILLE



L'EAU EST UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE !

L'eau est un bien commun à partager équitablement. Alors qu'elle se raréfie, comment fait-on pour la préserver ? Les paysannes et paysans partenaires de Scarabée nous racontent leurs pratiques sur le bassin rennais.

S 03
LA COOP EN VIE EN VRAI

25 ans.
Du nouveau à la barre de Scarabée.
Rejoignez les Hannetons !

10

CEUX QUI NOURRISSENT
Goulven, exhausteur de pommes
cinq étoiles.

14

CE QUI NOUS LIE
Les scarabées ont du talent : Axelle, passionnée
de plantes médicinales.
Entendu chez Scarabée.

O

04

NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
Nos déchets sont des ressources.
Pour une offre en fruits et légumes
compatible avec les enjeux planétaires.

12

PORTRAIT DE FAMILLE
En vérité.

R 15

EN PERSPECTIVE
Le podcast qui cultive.
Transformer *La Feuille*
en pot à crayons.

M 06

DÉCRYPTAGE
De l'eau à la bouche.

13

CÔTÉ MAGASINS
Grain de Méliss, de la terre à la tasse.
Fabrique à bulles de douceur.

E 16

À TAAABLE !
Libérez votre créativité avec l'assiette
végétarienne équilibrée.
PRENEZ DATE !



25
ANS.

«

Il s'est passé énormément de choses en vingt-cinq ans. Mais si je devais retenir trois événements, le premier serait la création de la gamme « La bio pour tous ». C'était en 2001 et il y avait encore cette image très élitiste de la consommation bio. L'objectif pour nous, ça a été de la rendre accessible à un maximum de monde. Alors on a sélectionné une cinquantaine de produits de base et on s'est mis d'accord avec les fournisseurs pour faire un effort sur le prix, collectivement. Quelques années plus tard, Biocoop s'est saisi de la démarche. Et c'est devenu « La bio je peux », aujourd'hui les « prix engagés » qu'on retrouve dans tous les magasins de France.

Un autre événement majeur a été l'ouverture du Scarabée de Saint-Grégoire en 2003. À l'époque, on triplait presque notre surface de vente. On a fait un investissement énorme. D'ailleurs, le magasin a mis six mois à générer sa propre clientèle. Ce pari fou a

été possible au prix d'une très grande solidarité des fournisseurs, des salarié-es et des coopératives du grand ouest, pour permettre à ce magasin de prendre son envol. Et d'être celui qui finalement a affiché les meilleures ventes pendant dix-huit ans !

Enfin, l'incendie du magasin de Cesson m'a beaucoup marquée. Quarante salarié-es perdent leur outil de travail en quelques heures. Pour faire renaître le phénix, la solidarité des sociétaires a joué à plein. Malgré les difficultés, 80 % nous sont restés fidèles. C'est énorme ! Avec tous les témoignages de solidarité que nous avons reçus à ce moment, j'ai pris la mesure de l'attachement des personnes à notre projet collectif.

J'aimerais vraiment dire merci à toutes ces personnes attachées viscéralement au projet de soutien de l'agriculture biologique et paysanne que nous portons collectivement à travers Scarabée.»

DU NOUVEAU À LA BARRE DE SCARABÉE.

Une nouvelle page commence à s'écrire pour Scarabée, avec une nouvelle présidence et un directoire renouvelé. **Hugo Mouraret** endosse depuis le 1^{er} septembre le rôle de Président du directoire. Nommé par le Conseil de surveillance avec le consensus de toute l'équipe du directoire, Hugo travaille pour la coopérative depuis 2011. Embauché comme apprenti, il a travaillé sur la mise en œuvre d'outils managériaux et d'intelligence collective puis sur l'innovation et le développement avant d'intégrer le directoire en 2021, en même temps que Mélanie Bompil, responsable des restaurants Pique-Prune. Il sera appuyé par **Marc Chevalier**, nommé Vice-Président. Entré chez Scarabée en 2007 comme responsable de magasin, directeur administratif et financier depuis 2015, Marc est membre du directoire depuis 2009. Saluons également l'arrivée de **Sara Lagoutte-El Idrysy** parmi les membres du directoire : arrivée en tant qu'apprentie au service RH en 2015, elle en est devenue responsable en 2020.

Mais au fait, c'est quoi un directoire ? C'est quoi le rôle d'un président ? À quoi sert un conseil de surveillance ? Rendez-vous sur www.scarabee-biocoop.fr pour y voir plus clair !



REJOIGNEZ LES HANNETONS !

L'association des Coop'acteurs envisage de se dissoudre en octobre 2024. Cette décision est indépendante de la volonté de Scarabée et nous en sommes profondément désolés.

Mais nous avons une solution pour vous éviter de perdre vos 5 % de remise et le montant de votre adhésion. Nous vous permettons de maintenir vos avantages grâce à une démarche simple.

D'une signature, adhérez à l'association des Hannetons La Ceraïe et mandatez Scarabée pour effectuer les démarches nécessaires au transfert de votre adhésion.

Le document est disponible dans nos 9 magasins et sur www.scarabee-biocoop.fr.

L'association des Hannetons est une émanation de Scarabée au même titre que les Coop'acteurs et présente une mission analogue. Elle est particulièrement investie dans la vie coopérative. Illustrations : avec notre soutien, elle a organisé depuis plusieurs années le Scarabio Festival, les Rencontres de l'économie sociale et solidaire...

Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous adresser à contact@scarabee-biocoop.coop.

Merci de votre confiance, de votre soutien à la coopérative et à la bio !

Isabelle Baur

AU REVOIR ET **MERCI.**

Une fois n'est pas coutume, pour mon dernier édito, j'ai envie de vous parler de vous, de Scarabée et de moi.

Le 2 novembre 1999, je prenais mes fonctions en tant que responsable du magasin de la coopérative Scarabée à Cesson-Sévigné. Lors de la lecture de l'offre d'emploi et après quelques entretiens, j'ai découvert le système coopératif et le projet de Biocoop dont Scarabée était un des fers de lance du réseau national. J'ai tout de suite été enthousiasmée car le fonctionnement d'une entreprise coopérative, le développement et la défense de l'agriculture bio étaient en résonance totale avec mes valeurs personnelles. J'ai réalisé tout au long de cette aventure de vingt-cinq années que j'avais une chance inouïe, car il n'est pas donné à tant de personnes de faire un métier qui soit totalement aligné avec ses valeurs personnelles. C'était enthousiasmant car je n'ai pas eu l'impression de travailler, même si j'ai laissé beaucoup d'énergie dans cette coopérative et quelques fois de façon déraisonnable. Mais ne dit-on pas que lorsque l'on aime, on ne compte pas ?

Un quart de siècle à travailler à faire rayonner Scarabée sur la métropole rennaise comme acteur incontournable de la distribution de produits biologiques, du développement de la bio via les producteurs et productrices du territoire, à vous sensibiliser, vous, consommateurs et consommatrices, aux enjeux écologiques, à développer l'économie sociale et solidaire, à tenter de nouveaux modes de gouvernance, à accompagner et favoriser en interne de formidables histoires humaines.

Un quart de siècle durant lequel la vie de cette coopérative n'a pas été un long fleuve tranquille, comme pour toute entreprise. Mais jamais, au grand jamais, le projet et les valeurs initiales n'ont été abandonnés, car ils sont le cœur de cette formidable entreprise.

Un quart de siècle durant lequel vous nous avez rejoint en masse. En 1999, nous étions à peu près 6 000 adhérentes et adhérents à posséder une part sociale de la coopérative. À ce jour, nous dépassons allègrement les 67 000 ! Aucun parti politique en France ne peut avancer de tel chiffre. Vous faites

partie de la plus grosse coopérative de France et même d'Europe. Soyez fières. Car cette magistrale histoire n'aurait pas lieu sans vous et la fidélité dont vous avez fait preuve jour après jour pour nous faire grandir et nous soutenir. Vos témoignages m'ont été très précieux dans les moments difficiles, vos petits mots me disant combien nos magasins, nos équipes et notre projet étaient importants pour vous. Je croise aujourd'hui encore des adhérents que j'ai rencontrés il y a vingt-cinq ans. Vos critiques constructives m'ont permis de rester vigilante à ce que nous défendons, ensemble.

C'est donc ENSEMBLE que nous faisons vivre cette coopérative, que je laisse dans les mains de ce nouveau directoire. Sachez qu'il a à cœur, autant que je l'ai eu, de faire perdurer ce beau projet.

Quant à vous toutes et tous, je vous remercie encore et encore pour votre fidélité et votre attachement à Scarabée.

Merci pour tout. Et au « re-voir » dans les rayons de nos magasins !



NOS DÉCHETS SONT DES RESSOURCES.

Comme toute entreprise, notre coopérative produit des déchets, plusieurs tonnes chaque année. Alors nous avons décidé de nous retrousser les manches pour limiter nous aussi cette production, à notre mesure et surtout en mettant l'économie circulaire dans la boucle. Car en vérité, les déchets sont des ressources !

Cartons, bidons, bocaux, palettes, cagettes, légumes fatigués ou invendus de boulangerie, épluchures de légumes... comment réduire à notre échelle l'impact de tous ces « déchets » ? C'est la question que Scarabée s'est posée dès le commencement et à laquelle elle continue de s'atteler pour progresser encore dans la gestion de ces ressources en puissance.

■ Vers l'infini et au-delà

On est bien d'accord, le meilleur déchet est celui qui n'existe pas. Objectif : zéro déchet. **Étape numéro 1 : recyclage.** Recycler, c'est donner une deuxième vie à un matériau en le traitant afin qu'il devienne à nouveau matière première. Le papier, le carton, le verre sont des matériaux recyclables qui, une fois traités, deviennent à nouveau papier, carton ou verre. Savez-vous comment sont conditionnés tous les beaux produits que vous trouvez dans les rayons de votre magasin – pots de crème fraîche, boîtes de sardines ou de tomates, paquets de pâtes ou de sucre, bocaux de haricots ou bouteilles de jus de pomme... – avant

de parvenir sur les étagères, sagement rangés l'un à côté de l'autre ? En cartons de 12 pardi (ou de 24 ou de 48) !

128 TONNES DE CARTONS SONT RECYCLÉES CHAQUE ANNÉE POUR SCARABÉE PAR LA FEUILLE D'ÉRABLE

Alors oui, des cartons, nous en avons à recycler. Et si nous en proposons aux personnes qui font leurs courses et en donnons régulièrement à des associations (vive les cartons à bananes, bien connus pour leur robustesse), nous comptons surtout sur les précieux services de notre partenaire historique, La Feuille d'Érable, qui les collecte et en assure le recyclage.

■ Le recyclage, c'est bien, le réemploi c'est encore mieux !

Étape 2 : réemploi. Elles n'ont l'air de rien comme ça, nos petites cagettes de bois. Et pourtant, elles sont extrêmement précieuses pour les maraîchers et maraîchères locaux qui nous approvisionnent chaque

jour. Et qui les récupèrent illico ! Car il faut savoir qu'en plus du coût environnemental, si faible soit-il, qu'elles génèrent, elles ont un coût sonnant et réverbérant, ces cagettes qui n'ont l'air de rien. Et soixante centimes plus soixante centimes plus soixante centimes... ça fait une somme rondelette à déboursier au bout du compte. Quant à celles qui ne trouvent pas preneurs, La Feuille d'Érable se charge d'en revaloriser chaque année les dix tonnes : broyées pour en faire du paillage ou livrées au réseau de chaleur qui produit l'eau chaude d'une partie des Rennaises et des Rennais.

Toujours en bois mais version XL, nous avons des palettes à la pelle dont nous ne savons que faire. Heu non ! Vous l'ignorez peut-être, mais la plupart des palettes sont consignées, que ce soit chez Scarabée ou ailleurs. Autrement dit : retour à l'expéditeur exigé et pénalités en cas de disparition. Autant vous dire que les palettes on en prend soin et qu'elles ne finissent pas en feu de joie à la moindre occasion.

■ Retour à la terre

Étape 3 : et le déchet devient ressource. Scarabée c'est neuf magasins, mais aussi deux restaurants. Alors, même si les équipes des restaurants limitent au maximum les biodéchets en cuisinant les fruits et légumes fatigués des magasins, même si plusieurs associations de solidarité alimentaire récupèrent de temps en temps quelques cageots, même si les épluchures vont parfois nourrir les poules ou les cochons d'un paysan d'ici, nous avons encore quelques biodéchets à valoriser. Et ça, c'est la mission compostage avec La Feuille d'Érable et ReFood, deux partenaires grâce auxquels les biodéchets deviennent compost, ou gaz vert. Comme disait un certain Antoine, « rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme » et c'est plutôt bien comme ça.



Certains bocaux spécifiques sont récupérés par les fournisseurs, ouvrez l'œil pour les identifier en magasin !



Grâce à la consigne, plus de 10 000 bouteilles ont été nettoyées depuis le début de l'année par La Station et remises en circuit grâce à la complicité du Hub Éthique !

■ Merci les artisan-es !

Parmi tous nos partenaires, on en compte un certain nombre qui, soucieuses et soucieux de leur impact sur l'environnement, profitent de leurs livraisons en magasin pour récupérer leurs contenants. Bidons d'huile ou de lessive, cartons d'emballage, pots en verre sérigraphiés ou de format spécifique, autant de contenants qui, pour servir à nouveau, retournent à La Safranerie, chez Le Berre, Endro, Nomad Yo, Haltô... La liste est longue et la voie prometteuse pour favoriser une économie toujours plus vertueuse.

■ En toute circularité

Cela ne vous aura pas échappé, depuis plusieurs mois maintenant une centaine de références de bouteilles en verre consignées ne terminent pas au recyclage -

gourmand en énergie et en eau - mais retournent illico dans le circuit. Cela, c'est possible grâce à La Station de lavage de La Feuille d'Érable et au Hub éthique, jeune entreprise qui se donne pour mission de concevoir des circuits de collecte et de livraison ayant la plus faible empreinte carbone. De la ferme au magasin en passant par la station de lavage, les camions du Hub éthique ne roulent jamais à vide.

Les déchets ne sont pas une fatalité. Ils sont même des ressources qui nous invitent à penser sobriété et circularité. Un écosystème en somme, auquel nous sommes bien déterminés à contribuer !

POUR UNE OFFRE EN FRUITS ET LÉGUMES COMPATIBLE AVEC LES ENJEUX PLANÉTAIRES.

Connaissez-vous la raison d'être de Scarabée ? Être moteur de la révolution écologique et sociétale. Rien de moins ! C'est cette phrase qui nous guide au quotidien dans nos choix. C'est ambitieux certes. Mais nous devons être à la hauteur des changements qui bouleversent nos vies, ici comme ailleurs. Et nous avons toujours choisi de programmer plutôt que de subir.

C'est guidé par cet impératif qui est notre ambition commune que Scarabée poursuit l'amélioration continue de son bilan écologique. Et comme il faut bien commencer par un rayon, nous avons choisi de débiter par celui des fruits et légumes. Objectif ? Améliorer notre offre pour la rendre encore plus cohérente avec les impératifs de faible impact qui nous obligent.

Pour cela, nous planchons sur un cahier des charges exigeant en mettant autour de la table toutes les parties prenantes. Celle qui établit la planification avec les maraîchers et maraîchères locaux, celui qui pilote la marge commerciale, celle qui bichonne les étals et celui qui conseille les clientes et client, celui qui est responsable d'un magasin, celles et ceux qui conduisent la stratégie de la coopérative et rendent des comptes...

Alors nous nous sommes réunies et avons commencé par identifier quelques leviers. Comment ajuster au mieux la saisonnalité et les périodes de commercialisation ? Comment assurer des légumes et fruits qui poussent au plus proche tout en satisfaisant l'appétit des consommatrices et consommateurs ? Quel est l'avenir de l'avocat dans nos rayons sachant que le filon espagnol s'épuise ? Autant de sujets que

nous avons commencé à questionner et qui trouveront leurs réponses en mode collectif.

Toutes ces réflexions et les décisions qui en découleront ne se prennent pas à la légère. Et en toute bonne coopérative d'intérêt collectif que nous sommes, chaque voix comptera. N'hésitez donc pas à nous faire part de vos propositions en les déposant dans les boîtes à idées en magasin.

Ce n'est qu'un début et vous pouvez être sûre que nous continuerons le combat, pour une alimentation juste pour les personnes qui travaillent et celles qui mangent, et pour la planète bien entendu !

DE L'EAU, À LA BOUCHE.

L'eau est une ressource précieuse. Elle est un bien commun à partager équitablement. Alors qu'elle se raréfie, comment fait-on pour la préserver ? Nous sommes allés enquêter auprès de quelques fermes bio du bassin rennais.



L'eau est une ressource précieuse. Comme le sait chaque personne qui est allée à l'école, l'eau fait partie d'un cycle perpétuel qui la voit circuler des océans aux sous-sols, en passant par la surface terrestre et l'atmosphère. L'eau ne se crée pas. Elle est un bien précieux à préserver. Un bien commun à partager équitablement.

des périodes de pénurie de plus en plus fréquentes. Depuis 1960, la fréquence des sécheresses agricoles a doublé et les projections non réjouissantes de Météo France montrent qu'elle va encore augmenter. Chaque année depuis 2017, 30 % du territoire sont concernés par des restrictions. Alors, comment fait-on pour prendre soin de l'eau ?

■ L'agriculture, première consommatrice d'eau

Sur les 4,1 milliards de mètres cubes d'eau potable consommés chaque année en France, 58 % le sont pour les usages agricoles. C'est dire si l'agriculture est la plus grosse consommatrice d'eau. Cela signifie aussi peut-être que l'agriculture est un des leviers essentiels pour préserver cette précieuse ressource ? Encore faudrait-il que les politiques agricoles menées à l'échelle du territoire français et de l'Europe aillent dans ce sens. Et c'est là qu'il y a probablement encore un hic !

58 % DES CONSOMMATIONS D'EAU DOUCE EN FRANCE SONT DÉDIÉES À L'AGRICULTURE

En attendant, les agricultrices et agriculteurs biologiques l'ont bien compris. Le cahier des charges de l'agriculture biologique en fait d'ailleurs mention à plusieurs niveaux. On peut y lire notamment qu'il engage ses adhérent-es à « respecter les systèmes et cycles naturels et maintenir et améliorer l'état du sol, de l'eau » et à « faire une utilisation responsable de l'énergie et des ressources naturelles, telles que l'eau. »

Alors sur le terrain, comment fait-on pour maintenir et améliorer l'état de l'eau ? Comment fait-on pour avoir un usage parcimonieux de cette ressource précieuse à plus d'un titre ? Nous sommes allés à la rencontre de plusieurs fidèles partenaires de Scarabée, pour comprendre un à un les moyens de contribuer à la protection de la ressource.

■ Le sol et l'eau : une histoire d'amour

Le sol et l'eau, pour l'agriculture paysanne, c'est une véritable histoire d'amour. Car tout est question d'écosystème : la terre et l'eau font partie d'une même communauté du vivant. Pour le dire simplement, un sol vivant a bien plus de capacités à bénéficier des bienfaits de l'eau qu'un sol assommé de pesticides qui en ont chassé tous les habitants. Cela, les personnes

qui mettent en œuvre une agriculture paysanne, celles et ceux qui pratiquent l'agroécologie le savent bien. Tout est affaire de services rendus.

Avant de pomper ou irriguer, l'agriculture paysanne, en travaillant un sol vivant, conserve l'eau. Par l'aménagement du paysage et la préservation de la biodiversité, elle constitue des refuges pour les alliés de l'eau. En favorisant la vie du sol, et notamment la présence des vers de terre par exemple, l'agriculture favorise l'infiltration des eaux de pluie. Et on salue au passage le travail des lombrics anéciques qui creusent des galeries verticales permettant à l'eau de rejoindre les nappes et de consolider la ressource. Tout l'inverse de ce qui se passe sur ces terres labourées ou exploitées par une agriculture agressive à base de pesticides chimiques qui, soumises aux sécheresses estivales, voient l'eau ruisseler directement vers les fossés, la renvoyant au réseau sans passer par la case terre.

SUR LES EXPLOITATIONS AGROÉCOLOGIQUES, LES CAPACITÉS D'INFILTRATION SONT DEUX À HUIT FOIS PLUS ÉLEVÉES QUE SUR DES SOLS LABOURÉS.

L'aménagement du paysage agricole a aussi un rôle primordial à jouer dans la gestion de l'eau. Objectif ? Optimiser la capacité des sols à permettre l'infiltration. Si l'on connaît l'importance du bocage et des haies pour préserver la biodiversité (relisez donc à ce sujet notre dossier « Précieuse biodiversité » paru dans le numéro 109 de *La Feuille*), les haies, pourvu qu'elles soient implantées perpendiculairement à la pente, jouent aussi un rôle dans la préservation de l'eau en lui permettant de s'infiltrer dans le sol et de rejoindre ainsi progressivement les nappes qui constituent des réservoirs précieux.

Une étude récente de l'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) qui a mobilisé le monde de la recherche et celui de la pratique agricole montre d'ailleurs que sur les exploitations agroécologiques, les capacités d'infiltration sont deux à huit fois plus élevées et plus stables dans le temps que sur des sols labourés.

■ Pailler pour conserver la fraîcheur

Mais avant de diriger l'eau vers les nappes, les sols en profitent ! Avec un sol couvert, enherbé ou paillé, la capacité des sols à servir de réservoir d'eau temporaire est amplifiée. Virginie Roussel, maraîchère sur la ferme Terre de l'Ô à Guipry, réserve une partie du foin de luzerne qu'elle produit pour amender le sol cultivé en maraîchage : « de par la typologie de notre sol, on doit apporter beaucoup de matière organique pour améliorer la rétention en eau : on utilise le foin de la prairie pour améliorer la structuration du sol. Et puis on bâche pour limiter le temps de désherbage et éviter l'évapotranspiration. » C'est notamment grâce à cet amendement qu'elle déploie un système résilient



Sur l'exploitation de Grégory Fachon, on connaît bien l'adage « Un bon binage vaut bien deux arrosages » : les pommes de terre débarrassées de la concurrence des adventices sauront profiter de tous les bénéfices de la fraîcheur du sol.

pour produire entre autres ses petits pois, patates douces, piments, ocas du Pérou ou poires de terre, sur les 5 000 mètres carrés de maraîchage qu'elle exploite.

Mais il faut reconnaître que le paillage, c'est possible sur les petites exploitations. À l'échelle d'une exploitation de 10 ou 20 hectares, il serait contreproductif de vouloir pailler. Car, qui dit paillage sur une grande surface, dit camions pour apporter la matière organique. Et qui dit camions dit forcément émissions de carbone. En clair, contribuer au réchauffement pour hydrater les sols parce que l'eau manque, c'est un peu pomper à la manière des Shadocks !

■ Un bon binage vaut bien deux arrosages

Alors comment fait-on sur une plus grande exploitation ? Nous avons demandé à Grégory Fachon, exploitant sur la ferme du Marais Sage une quinzaine d'hectares à Bruz et Vern, quel est son petit secret pour n'avoir besoin d'en arroser que deux et demi.

Qui n'a pas entendu cet adage paysan « un bon binage vaut bien deux arrosages » ? Cet adage, Grégory nous confirme qu'il est toujours d'actualité. La preuve : pour lui, l'arrosage reste anecdotique. Mais c'est quoi le binage exactement ? « Biner nous explique le maraîcher, c'est comme pailler avec la terre existante. Tu fais une émulsion en surface avec beaucoup d'air dedans. » Il y a un double avantage à biner. D'une part, cela permet de désherber, c'est-à-dire de supprimer les adventices qui, elles aussi, consomment de l'eau. D'autre part, cela permet de protéger le sol d'une dessiccation trop rapide en brisant son évaporation. Et puis quand il travaille le sol avant de planter, il remonte la fraîcheur au dernier moment. Car explique encore Grégory, « il y a une réserve d'eau dans les 20 à 30 centimètres de terre supérieure : pour ne pas la perdre, on travaille le sol et après on plante, car chez nous, une motte qui reste en surface sèche très vite et

ne se réhumidifie qu'après de longues pluies. » Trois à quatre binages dans l'année sont suffisants. Et aux dires du maraîcher, le résultat est impressionnant : « même l'année de sécheresse avec 55 jours sans pluie et 25 jours à plus de 30 degrés on a eu de la carotte grâce à cette technique-là. »

Parfois, sur certains sols, sur certaines cultures de plein champ, ou sous les serres qui ne profitent pas directement de l'eau de pluie, le binage ne suffit pas et il est nécessaire d'arroser malgré tout. En toute sobriété.

■ L'eau de là-haut

Profiter de l'eau de pluie pour arroser les cultures est une option maline : en retenant l'eau, elle ne part pas directement au fossé – et ainsi dans le cycle infini de l'eau – mais reste disponible pour arroser au moment où les cultures en ont besoin. C'est ce que font Marion et Pierre, en maraîchage sur la Ferme des 5 sens à Guipry-Messac, qui recueillent l'eau de pluie l'hiver pour pouvoir irriguer sous les serres en été. « Finalement, on restitue l'eau dont la surface sous serre a été privée » explique Pierre. Un juste retour des choses en somme.

Et quand on dit arroser, ce n'est pas arroser à grande eau n'est-ce pas ! Une agriculture attentive à son écosystème est une agriculture sobre en eau. Le goutte-à-goutte est de rigueur chez certain-es. Par exemple chez Grégory Fachon dont les quelques serres de carottes et autres légumes précoces sont abreuvés au goutte-à-goutte. Quant aux poireaux, ils sont soutenus par une aspersion très localisée qui permet de gâcher moins d'eau. Car il faut savoir que le poireau a besoin d'arrosage conséquent, mais pas souvent. Grâce à une rampe spéciale, il peut ainsi apporter 20 à 25 millimètres d'un coup avec très peu





GRÂCE À LA TOITURE DE SA SERRE BITUNNEL, VIRGINIE ROUSSEL RÉCUPÈRE L'EAU DE PLUIE POUR ÊTRE AUTONOME EN EAU À 100 %

de pertes atmosphériques, et cela, il le fait la nuit bien entendu, pour éviter l'évapotranspiration.

Chez Virginie Roussel, c'est un peu l'inverse. Située à Guipry, à quelques centaines de mètres de la Vilaine, dans un couloir de vent, elle travaille un sol sableux, limoneux, caillouteux, qui ne retient pas l'eau et a une très faible réserve utile. Là, il faut arroser peu mais souvent. Grâce à sa serre « bitunnel », elle récupère l'eau de toiture dans un petit bassin et est autonome en eau à 100 %. Aucun besoin de prélever dans le milieu.

À l'intérieur des serres, le goutte-à-goutte est un tuyau percé de trous tous les 33 centimètres. Ce système permet à l'eau de perler et de constituer une nappe d'eau. Et lors des coups de chauds, c'est la microaspersion qui prend le relais : des sortes de pendules accrochées à la structure haute de la serre diffusent l'eau qui arrive sous pression et produit un jet de micro-gouttelettes en parapluie.

L'ennemie de Virginie aujourd'hui, c'est l'évaporation. Si les toitures de ses serres connectées au bassin de récupération d'eau de pluie lui permettent de récupérer peu ou prou 700 mètres cubes d'eau, 30 % de ce volume se « volatilise » par évaporation. Alors il faudrait bâcher le bassin. Mais comment on fait quand on est une paysanne qui considère son écosystème dans sa globalité et que le bassin de récupération abrite une faune à préserver ? Les habitantes de son bassin sont des grenouilles qui sont aussi de précieuses alliées qui gobent les moustiques par centaines et se régalaient d'escargots, les mêmes qui adoorent la salade que fait pousser Virginie par exemple... Alors que les systèmes de bâches existants excluent la possibilité de laisser l'accès au

bassin à ces charmantes partenaires, elle réfléchit à un système d'ombrières à enrouleur et explore les expérimentations type « toitures végétales » qui ont déjà été testées. Préservation de l'eau et préservation de la biodiversité, même combat ! « *L'idée serait de trouver des études qui permettent de tester et de montrer qu'on peut à peu de frais minimiser l'évaporation pour avoir un système d'irrigation plus résilient* » nous confie-t-elle.



Connecté à la serre, le bassin de Virginie permet de récupérer l'eau de pluie et d'héberger les grenouilles qui sont aussi de précieuses alliées de l'agricultrice.

■ Bassines non merci

L'eau ne tombe pas du ciel ! Les retenues d'eau XXL, les « mégabassines », sont une aberration. En réalité, ces ouvrages gigantesques pompent l'eau dans les nappes phréatiques et les cours d'eau, accentuant au passage la pression sur la ressource, pour pouvoir irriguer largement en été lorsque l'eau manque. Et surtout en période de sécheresse, et donc de restriction d'eau !

Conçues par et pour les partisan-es d'une agriculture intensive, elles accaparent des dizaines d'hectares de terres, affaiblissent la ressource en eau, privent les cours d'eau et les sols, et par conséquent l'écosystème et toute la biodiversité qui les peuplent, perpétuent un modèle agro-industriel insupportable pour la planète, s'approprient une ressource qui doit être un bien commun.

Il y a bien d'autres solutions pour prendre soin de l'eau et des cultures qui nous nourrissent.

■ Trop ou pas assez : s'adapter aux extrêmes

Certains, coopératifs dans l'âme, s'organisent en mutualisant forage et réserve d'eau de pluie. C'est le cas d'Hervé Delestre et de Grégory Fachon, respectivement arboriculteur et maraîcher à Bruz, qui récupèrent à eux deux 600 mètres cubes d'eau de pluie par an et partagent un forage qui puise à 74 mètres sous terre.

Si la Bretagne est plutôt habituée à recevoir de l'eau de là-haut un peu tout le temps, ce sont les phénomènes extrêmes qui inquiètent. Ces dernières années, on subit une alternance de périodes où l'eau abonde exagérément – on se souviendra des 65 millimètres tombés à Bruz en trois jours en juin dernier – et de périodes de canicule et de sécheresse : souvenons-nous de l'été 2022 et des forages à sec. « *Il va falloir s'adapter à ces extrêmes* » explique Hervé, arboriculteur des Rubis du verger. L'adaptation, il connaît depuis longtemps. En premier lieu en adoptant des méthodes extrêmement sobres : grâce à son approche systémique, Hervé consomme environ 350 mètres cubes d'eau à l'hectare, soit 4 à 10 fois moins que ses collègues arboriculteurs. Son secret ? Compost, paillage et biodynamie.



Les vergers enherbés d'Hervé Delestre savent conserver l'humidité du sol.

En arboriculture, c'est le système racinaire des arbres qu'il faut choyer. « *Je n'arrose pas mes arbres nous confie Hervé, j'arrose pour que la vie racinaire ne manque pas d'eau.* » Car le plus important pour les arbres poursuit-il, c'est de ne pas avoir de stress hydrique. En réalité, arroser l'été n'est pas une priorité, car ce n'est pas l'été que les arbres poussent. « *J'ai une approche globale dans le verger. Par exemple, quand les hivers sont secs, je privilégie l'irrigation en avril, mai, juin qui est une période cruciale pour la fructification, pour réduire le stress hydrique du système racinaire.* »

**« JE N'ARROSE PAS MES ARBRES, J'ARROSE POUR QUE LA VIE RACINAIRE NE MANQUE PAS D'EAU »
HERVÉ DELESTRE, LES RUBIS DU VERGER**

Ce soin porté au système racinaire est l'œuvre des apports en biodynamie. Grâce à cette méthode, associée au travail du sol sur le rang, les arbres sont plus profondément ancrés dans les sols. Ainsi « *on réduit la concurrence avec les graminées et dès qu'il pleut, 100 % de l'eau nourrit les arbres et pas les herbes* » explique encore Hervé.

L'herbe d'ailleurs joue un rôle fondamental. Aux Rubis du verger, elle n'est pas tondue mais couchée, devenant ainsi paillage naturel qui retient l'humidité et évite l'évaporation. Pour maintenir un bon taux d'humidité et ne pas subir les effets des périodes sèches de plein fouet, les animaux sont également des alliés de poids. Le compost de fumier bovin ou équin qu'utilise Hervé contient énormément de humus et joue un rôle d'éponge : le sol retient l'eau.

■ Adapter les cultures à la raréfaction de l'eau

Toutes ces pratiques ont en commun de considérer l'eau dans son cycle global et dans son écosystème. Ce sont des applications d'une hydrologie régénérative que chercheurs, chercheuses, agricultrices et agriculteurs commencent à documenter. Si les maraîcher-es et arboriculteurs partenaires de Scarabée visent la

résilience grâce à un éventail de techniques qui leur permettent d'être moins gourmands en eau coulante et ruisselante, les céréalier-es et producteur-ices d'oléoprotéagineux ont aussi une belle carte à jouer pour aller vers des cultures plus sobres. C'est tout l'enjeu de la diversification avec des cultures comme

celles du blé dur, du sorgho, du colza, du pois chiche, du soja ou du sarrasin, nettement plus tolérantes à la sécheresse que le maïs ! Mais ça, c'est

encore une autre aventure que nous vous raconterons une prochaine fois !

■ Terres de sources

Terres de sources, c'est une démarche innovante initiée en 2012 par la collectivité Eau du bassin rennais, une première en France ! Son objectif ? Améliorer la qualité de l'eau grâce à la complicité des agricultrices et agricultrices du bassin versant.

S'engageant volontairement dans une démarche de progrès continu, leur pratique est régulièrement évaluée au prisme de douze indicateurs scrupuleusement quantifiés. Aujourd'hui, soixante-dix fermes et une vingtaine de transformateurs labellisés contribuent ainsi à la reconquête de la qualité de l'eau en respectant d'emblée un cahier des charges exigeant : absence de S-métolachlore, diméthénamide-P et métaldéhyde, trois matières actives utilisées dans des herbicides et anti-limaces, mais aussi absence d'OGM, d'huile de palme et d'antibiotiques en préventif et interdictio de produire en contre-saison. Cela vous rappelle quelque chose ?

Il en est quelques-unes que nous connaissons très bien chez Scarabée, parmi les exploitations labellisées Terres de sources. Comme par exemple L'Îlle au Pré. Benoit Dassy est installé à Betton où il transforme le lait de la ferme Thébault en fromage frais, faisselle, yaourt, beurre, crème... tout en agriculture biologique bien sûr. Si l'absence d'intrants chimiques est la garantie d'un engagement fort de respect de la qualité de l'eau, la dynamique de Terres de Sources permet surtout à Benoit Dassy de faire déguster ses produits par le plus grand nombre. Et notamment par la jeune génération qui déjeune à la cantine et constitue les consommatrices et consommateurs de demain ! Car l'autre mission de Terres de Sources est de mettre en lien les productrices et productrices avec les collectivités locales : « *la création de la SCIC Terres de sources était une occasion pour moi d'avoir accès à un marché public de fournitures de produits alimentaires locaux aux collectivités. Cette force du collectif me permet de bénéficier d'un interlocuteur unique, d'une logistique mise en place, et d'un effort de commercialisation moindre.* »

Reconquérir la qualité de l'eau ET assurer des débouchés aux productrices et producteurs vertueux ET éduquer la jeunesse à l'alimentation durable, voici une ambition qui a drôlement de sens !

+ D'INFOS

www.terresdesources.fr

GOULVEN, EXHAUSTEUR DE POMMES CINQ ÉTOILES.

Sur la ferme Pradenn, il y a des vaches et des cochons, des champs de céréales, un potager, un four à pain. Et mille pommiers dont Goulven Maréchal chouchoute les fruits pour les transformer en de savoureux cidres et vinaigres d'exception.



des réalités de la vie sur la ferme. « Tu vois plein de gens heureux, qui sont dans le concret, qui prennent soin de leur lieu » nous confie Goulven, des étoiles plein les yeux.

Être dans le concret, c'est cela qu'il veut lui aussi. Alors il se met au service des agricultrices et agriculteurs bio de Bretagne. Durant dix ans, il travaille pour la FRAB (fédération régionale des agrobiologistes de Bretagne) sur des projets de recherche et de commercialisation. Comme par exemple la structuration de la filière orge brassicole bio bretonne ou l'amélioration de la fertilité des sols en maraîchage biologique. Et puis vient le temps du retour à la terre. L'envie de fabriquer de ses mains un produit issu du terroir et qui en exprime toutes les singularités. Ce terroir, ce sera celui de Melesse où est implantée la ferme Pradenn sur laquelle son camarade de promo Julien Sauvée a grandi et élève avec son père Loïc des cochons et des vaches sous les pommiers.

■ Du hangar à la table étoilée

Les pommiers justement. Ils sont deux-cents en 2013, plantés par Loïc et Julien pour rétablir la place de l'arbre sur la ferme qui avait pâti d'un certain héritage des années soixante-dix. L'époque du remembrement et de la spécialisation de l'agriculture, il faut bien le reconnaître, a fait beaucoup de tort à l'agriculture paysanne, à l'environnement, à la biodiversité, aux paysages. « On a perdu des arbres qui mettent cent ans à pousser » se désole Goulven. Heureusement, il y a le verger conservatoire de la Bintinais qui conserve les greffons : les deux-cents pommiers replantés sont issus exclusivement de variétés historiquement présentes sur la ferme.

Deux-cents pommiers à exploiter, c'est l'occasion pour Goulven de commencer à se faire la main. En commençant à produire un cidre fermier très traditionnel, à base de pommes bio bien sûr, de bonnes levures indigènes évidemment et d'une forte dose de transmission orale d'un précieux savoir-faire par Loïc. Tout cela commence, comme dans tout conte de fée paysan, dans le hangar de la ferme, avec les moyens du bord et une envie furieuse d'expérimenter, à mille lieues de la production industrielle.

Exit le gaz carbonique ajouté, la prise de mousse est naturelle. Ici, on conçoit le cidre comme un vin, en assemblant plusieurs jus issus de différentes variétés de pommes. En recherchant ici la longueur en bouche, là des tanins souples et floraux. La formation d'ingénieur agronome, couplée à la volonté d'expression du terroir, permet à Goulven de poser ses bouteilles de cidre sur de belles tables étoilées d'Ille-et-Vilaine.

« NOUS TRAVAILLONS EN PRISE DE MOUSSE NATURELLE, SANS SULFITES ET UNIQUEMENT AVEC LES LEVURES INDIGÈNES DE NOS POMMES. C'EST UNE PRISE DE RISQUE PERMANENTE, QUI FAIT LA RICHESSE ET LA PARTICULARITÉ DE NOS PRODUITS. »

À tel point que le moment arrive où le coin de hangar n'est plus suffisant. Cela tombe bien, le paysan voisin part en retraite et la salle de traite se transforme en cidrerie, offrant une nouvelle vie à ce bâtiment semi enterré et parfaitement sain, tout à fait adapté à la production de cidre. Et tant qu'à donner une nouvelle vie aux lieux, le hangar qui a connu les premières expériences cidricoles devient celui où est désormais créé le vinaigre de cidre. Celui-là même que connaissent peut-être les aficionados du rayon vrac de Scarabée.

■ Le secret d'un bon vinaigre

Savez-vous ce qui fait un bon vinaigre de cidre ? Vous l'imaginez sans doute, à la base de tout bon produit transformé, il y a de bons produits bruts. Pour le vinaigre de cidre de Goulven, il y a en l'occurrence un cidre 100 % naturel issu de pommes essentiellement récoltées à la main, en légère surmaturité.

« UN BON CIDRE FAIT UN BON VINAIGRE. »

La particularité du vinaigre réside dans sa double fermentation : une première, la fermentation alcoolique, qui transforme le sucre du jus de pomme en alcool, puis la seconde, la fermentation acétique, qui transforme l'alcool en acide acétique. Si la première fermentation se fait cuve fermée, en absence d'oxygène, la seconde au contraire se produit avec de



LES POMMIERS DE HAUTE TIGE ONT ÉTÉ IMPLANTÉS EN ALTERNANT LES VARIÉTÉS ET EN ESPACANT LES ARBRES DE MANIÈRE À ENRICHIR LA BIODIVERSITÉ ET À LIMITER LA TRANSMISSION DES MALADIES.

l'air et de la chaleur. À une température ambiante de 18 à 25 degrés en fonction de la saison, Goulven brasse son vinaigre régulièrement pour activer la fermentation. Résultat : un vinaigre vivant, ni filtré ni pasteurisé, riche en tanins aux vertus antioxydantes. Et comme le dit joliment notre paysan artisan, « on a besoin de manger des produits vivants pour être vivants. »

Choix des assemblages, temps de fermentation, quantité de levures indigènes, température, taux d'acidité... rien n'est laissé au hasard. Le petit laboratoire de Goulven lui permet de piloter d'une main de maître sa production. Avec aussi une part de surprise et un large éventail de créativité à la clé.

« CE QUI NOUS MOTIVE AUSSI C'EST LA PRISE DE RISQUE. L'EXPÉRIMENTATION. ON ARRIVE À DES SURPRISES. »

■ Pradenn, la ferme aux mille pommiers

Si les pommes de la ferme Pradenn font de si bons produits, c'est bien grâce aux talents de Goulven. C'est aussi que ce sont vingt-cinq variétés de pommes du territoire qui sont bien là où elles poussent, juste ici, à Melesse. Si la chailleux par exemple est une variété très typique du territoire, résistante aux maladies et aussi bonne à croquer qu'à transformer en cidre, en vinaigre ou en compote, la monte-en-haut, douce-amère aux tanins très souples et floraux est un peu la star de la ferme. Comme son nom l'évoque, elle pousse sur des arbres de haute tige. Le point de greffe



Grâce à son presseur, Goulven peut transformer 300 kilos de pommes en jus, veillant à presser chaque variété indépendamment pour concevoir ensuite des assemblages uniques.

à 1 mètre 80 permet aux animaux de pâturer dessous (et de fertiliser le sol en passant). Un terrain, deux usages en simultané ! C'est ça aussi la sobriété... et l'agriculture coopérative.

Aujourd'hui sur la ferme, on compte mille arbres. Mille arbres qui font l'identité du lieu et auxquels toutes les personnes qui travaillent sur la ferme sont très attachées. Aussi parce que les arbres ont un rôle majeur, au-delà de produire des fruits. Ils abritent une faune riche et diversifiée, préservent la ressource en eau, la pompent et la restituent quand il fait sec, limitent l'érosion, façonnent le paysage, fournissent le bois pour le four à pain...

En matière de coopération, la ferme Pradenn fait figure d'exemple. Ici, on partage le matériel et certaines tâches. Tandis que Julien élève les cochons, Aulne, ancien restaurateur de haut vol en transforme une partie en charcuteries, Goulven prend soin des pommiers et fabrique cidre, vinaigre, jus de pomme et compote qu'il commercialise sous le joli nom *Adrak*, qui signifie « vrac » en breton, tiens tiens... Quant à Sibylle et Grégoire, ils ont rejoint l'aventure pour produire les légumes et le pain qui garnira les tables du restaurant rennais *Pénates* dont ils sont aux manettes.

« ADRAK SIGNIFIE « VRAC » EN BRETON : AU DÉPART, ON VOULAIT DÉVELOPPER LES GRANDS CONTENANTS POUR PROPOSER DES PRODUITS DE QUALITÉ À PRIX ABORDABLE. ET PUIS ÇA SONNE VIKING, ÇA COLLE AVEC L'AMBIANCE BOIS ET VACHES À GRANDES CORNES DE LA FERME. »

Mais l'aventure collective ne s'arrête pas là. La volonté de partager et transmettre a poussé l'équipe à ouvrir ses portes tous les vendredis après-midi à celles et ceux qui veulent découvrir la vie sur la ferme, les techniques de fabrication, les enjeux d'une production locale, biologique et sans traitement. Et un jour peut-être, chacun-e pourra même venir s'y restaurer... sous les pommiers !

EN VÉRITÉ.

Parce que nous avons le droit de savoir ce qu'il y a dans notre assiette, parce que la transparence figure au cœur des missions de la coopérative, Biocoop a rejoint le collectif *En vérité*, une association qui milite pour l'obligation faite aux marques alimentaires d'afficher l'origine, la qualité nutritionnelle et l'impact environnemental des produits.

Initiative pionnière, la démarche du collectif *En Vérité* s'inscrit dans la conviction que plus la transparence sera de mise de la part des acteurs de l'alimentation, plus le secteur de l'alimentation aura un impact positif en termes de santé des personnes, de protection de l'environnement et d'économie locale.

■ On a toutes et tous le droit de connaître nos quatre vérités

Partant du constat que chaque personne a le droit de connaître la vérité sur ce qu'elle mange, l'association créée en 2021 souhaite fédérer le plus grand nombre de marques alimentaires possibles pour plaider collectivement afin que soit imposée une transparence totale sur l'origine des produits, leur impact environnemental et leur qualité nutritionnelle. Objectif : obliger toutes les marques à évaluer leurs produits sur la base de critères communs. Et à partager ces informations bien sûr, en toute transparence !

■ Pour un affichage accessible d'un coup d'œil

Nutriscore, Planet Score, applications Yuka, Open Food Facts ou Scan up... Ce n'est pas l'information qui manque pour permettre aux consommatrices et consommateurs de savoir ce qu'ils mettent dans leur panier. Ce qui manque en revanche, c'est la facilité d'accès à ces ressources. Et en définitive, une majeure partie des personnes ne savent pas ce qu'elles consomment.

Alors ce n'est pas un label de plus que propose le collectif *En vérité*, mais l'obligation faite à toutes les marques d'un affichage simple et harmonisé sur la face visible de l'emballage des produits afin que chacun-e puisse choisir d'un coup d'œil ce qu'il mange en toute conscience.

■ Plaidoyer !

Imposer à toutes les marques d'afficher clairement la qualité de leur produit sur l'emballage, vous imaginez bien que c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire ! Accompagné par un cabinet de lobby positif, le collectif se fait le porte-voix de marques engagées, une soixantaine à l'heure où nous écrivons. En s'appuyant sur des études réalisées auprès de consommatrices et consommateurs pour bien comprendre leurs attentes, il prend son bâton de pèlerin pour aller taper aux bonnes portes et tenter de convaincre les législatrices et législateurs.

En attendant une loi, on avance pas à pas donc. Première petite victoire : l'affichage Origin'Info qui fait



progressivement son apparition sur les emballages d'une centaine de marques depuis l'été. Ce nouvel indicateur informe les clientes et clients sur l'origine géographique des matières premières agricoles des produits alimentaires transformés.

Deuxième petite victoire : inscrire cette obligation dans la loi. Initié par le collectif et porté par le député Richard Ramos, un amendement avait été adopté par l'Assemblée nationale dans le cadre du projet de Loi d'orientation agricole. Mais ça, c'était avant la dissolution de l'Assemblée nationale et les élections législatives de juillet qui ont vu une reconfiguration des équilibres... Affaire à suivre donc.

Alors on est bien d'accord, il y a encore beaucoup de pain sur la planche. Mais cela n'empêche pas le collectif de vouloir progresser encore. Prochaine étape : inclure dans l'affichage la juste rémunération de l'ensemble des parties prenantes de l'agroalimentaire, de la production à la distribution en passant par la transformation.

Transparence et équité : deux valeurs piliers de notre coopérative Biocoop qui ne s'est donc pas fait

beaucoup prier pour prendre sa place dans le collectif, avec beaucoup d'enthousiasme en vérité !

+ D'INFOS www.en-verite.fr

● **NOURRIR DES GENS**
● **N'EST PAS JUSTE UN MÉTIER,**
● **ET ENCORE MOINS**
● **UN SIMPLE BUSINESS :**
● **C'EST UNE RESPONSABILITÉ.**
● **MANIFESTE DU COLLECTIF EN VÉRITÉ**

GRAIN DE MÉLISS, DE LA TERRE À LA TASSE.

Qui y a-t-il derrière Grain de Méliss, ces nouvelles infusions fraîchement débarquées en magasin ? Deux personnes passionnées, évidemment ! Sarah et Gwénohé sont installés à Bazouges-sous-Hédé pour cultiver avec soin des plantes aromatiques et médicinales. Une trentaine de variétés tout de même !

Menthe douce, glaciale ou poivrée, fleurs de bleuet, de mauve ou de souci, romarin, ortie, basilic... et mélisse bien entendu ! La plupart des plantes cultivées poussent en plein champ et sont récoltées au meilleur de leur maturité, à la main ou au moyen d'une récolteuse (oui oui ça existe et surtout ça préserve le dos !).



Avant de pouvoir infuser tranquillement dans vos tasses, il aura fallu les faire sécher à température douce, entre 35 et 40 degrés, pour en préserver tous les arômes et nutriments. Dans le séchoir tout alimenté d'énergie renouvelable et coopérative (merci Enercoop et merci le soleil), il suffit de 72 heures pour que les plantes concentrent toutes leurs saveurs avant de rejoindre votre tasse. Que vous ayez besoin de vous détendre avant de dormir, de vous donner un petit coup de fouet au réveil ou simplement de passer un savoureux moment, les mélanges concoctés par nos ami-es de Bazouges-sous-Hédé sauront vous régaler.

Elles ont tout bon en somme, les tisanes de Sarah et Gwénohé ! Vous les trouvez chez Scarabée dans vos magasins de Cleunay, Cesson et Saint-Grégoire.



+ D'INFOS

www.graindemeliss.fr



FABRIQUE À BULLES DE DOUCEUR.

Il était une fois une docteure en biologie cellulaire et moléculaire et un acheteur industriel qui décident de bifurquer. C'était en 2018, avec un doctorat en poche et une envie furieuse de contribuer à un monde plus juste, soucieux de l'environnement et du bien-être des personnes qui l'habitent.

Auréli Landemaine et Kévin Pensec partagent leurs vies et une ambition commune : vivre et travailler en cohérence avec leurs valeurs. Dans le laboratoire de la Fabrik' à Bulles à Saint-Aubin-du-Cormier, elle cherche, elle expérimente, elle fabrique, elle formule des produits cosmétiques qui respectent autant notre peau que notre planète.

De son côté, Kevin source chaque ingrédient qui entre dans la composition des savons, crèmes, baumes et produits d'entretien. Objectif : s'approvisionner en direct, le plus localement possible, en bio bien sûr, de manière solidaire et équitable et surtout en faisant primer la qualité des produits sur leur prix. Résultat : une gamme de produits artisanaux de grande qualité, formulés afin d'avoir le maximum de bénéfice pour la santé et le minimum d'impact environnemental.

Saponifiés à température ambiante, les savons d'Auréli préservent les qualités intrinsèques des huiles végétales de première pression à froid qu'elle

choisit : antioxydante, nourrissante, séborégulatrice, assouplissante... à chaque type de peau son savon adapté !

Les doux produits de la Fabrik' à Bulles ont débarqué dans votre magasin de Cleunay... et arriveront bientôt dans quelques autres. Allez hop, on file à la salle de bain !

+ D'INFOS

www.lafabrikabulles.fr

LES SCARABÉES ONT DU TALENT !



AXELLE,
PASSIONNÉE
DE PLANTES
MÉDICINALES



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.

Si vous fréquentez le magasin de Saint-Grégoire, vous connaissez forcément Axelle qui vous conseille au rayon non-alimentaire. Les produits d'entretien doux pour la planète, elle connaît par cœur. Les cosmétiques naturels, elle en sait un rayon. Mais ce qui la passionne le plus, ce sont les plantes. Et leurs multiples vertus, parfois oubliées et pourtant connues depuis l'orée du monde.

Depuis petite, Axelle a vu sa grand-mère utiliser les plantes du jardin pour soigner les enfants. Cataplasmes, baumes, tisanes constituaient la pharmacie familiale. Forte de cet héritage, elle veut transmettre elle aussi sa passion des plantes aux mille vertus, sans improviser.

Après des études d'ethnologie, Axelle s'est formée à l'école des plantes pour acquérir des compétences d'herboristerie, et à l'Institut Hildegardien qui lui a apporté de solides connaissances de naturopathie. Ce qui la passionne, c'est la transmission des savoirs et des savoir-faire. « La première chose qu'on t'apprend, c'est à regarder tout autour de toi : à voir ce qui pousse sur le muret de la grand-mère du village, à observer l'arbre sous lequel tu es assise sur le banc de la ville. » Car les plantes ont des solutions pour tous les tracas du quotidien. Et si la transmission des propriétés des plantes s'est peu à peu perdue de générations en générations, Axelle milite pour la réappropriation

ces compétences que nous devrions toutes et tous avoir. « Il y a toujours eu des plantes médicinales. Les plantes font partie de notre milieu, de notre vie, de notre écosystème. Elles font partie de notre environnement et nous en avons besoin. »

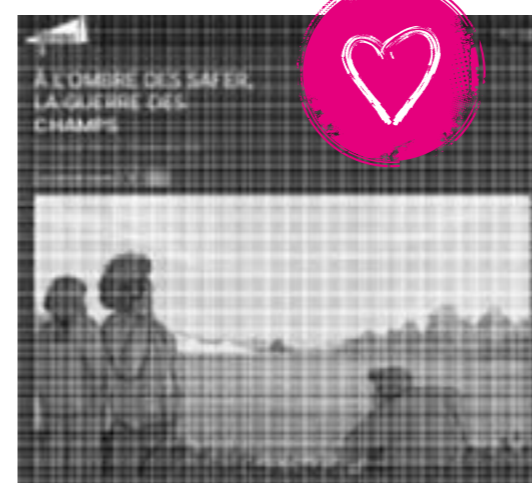
« CE QUI EST INTÉRESSANT, C'EST DE RETROUVER UNE AUTONOMIE DANS LE SOIN, DANS LA FAÇON DE GÉRER SON CORPS ET LES TRACAS DU QUOTIDIEN. »

Lorsqu'on lui demande quelle est sa plante fétiche, elle répond sans hésiter l'ortie. Car l'ortie est une cheffe d'orchestre. C'est un couteau suisse qui potentialise les effets des autres plantes. Riche en minéraux et en fer, elle agit aussi sur les tissus musculaires et veineux. D'ailleurs, les agriculteurs et agricultrices le savaient bien : s'allonger sur un tapis d'ortie permettait de redynamiser le corps fatigué, grâce à la silice qu'elle contient. « L'ortie redonne du rythme au corps entier et remet du mouvement à ce qui est un peu éteint. C'est une super plante qu'on trouve en plus partout ! Et on la récolte facilement (avec des gants !) »

Axelle le dit simplement : connaître les plantes, c'est connaître notre culture. Histoire, géographie, folklore populaire... les plantes sont le ferment d'une humanité et d'un lien fort entre les personnes qu'elle n'est pas près d'oublier.

LE PODCAST QUI CULTIVE.

À l'ombre des Safer, la guerre des champs.



L'installation agricole n'est pas une mince affaire. Et les candidats à l'installation sillonnent un labyrinthe semé d'embûches. Alors que la Bretagne souhaite installer un millier d'agriculteurs et agricultrices d'ici 2028, les holdings agricoles et l'incapacité des Safer (Sociétés d'aménagement foncier et d'établissement rural) à réguler réellement ce marché entravent le développement d'une agriculture à taille humaine. Et les exploitations géantes se multiplient au détriment de l'environnement, de la santé et de l'économie locale.

L'enquête menée en 2023 par Julie Lallouët-Geffroy pour Splann décrypte point par point la complexité de l'installation en agriculture. Les quatre épisodes de ce podcast, lus par la géniale Inès Léraud, vous permettront de comprendre les ressorts d'une organisation bien rôdée qui n'est pas propre à faciliter l'installation de petites exploitations paysannes. Alors que près d'un quart des aspirant-es à l'installation portent des projets durables avec du bio, du circuit court, du maraîchage ou des petits élevages de races locales, le mépris des agriculteurs dominants de la filière lait ou de la production hors-sol règne encore en maître.

À écouter de toute urgence !

+ D'INFOS



TRANSFORMER LA FEUILLE EN POT À CRAYONS.

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.

Qui n'a pas connu la joie de coller des bandes de papier en trempant ses mains dans la colle de farine si veloutée ? Cet automne, initiez-vous à l'art du papier mâché ! Une méthode simple, écologique, accessible à toutes et tous. Et une solution pour transformer votre journal en un utile pot à crayons... par exemple.

1. On commence la tambouille par la réalisation de la colle en faisant cuire à feu doux deux cuillers à soupe de farine (oui oui, celle que vous utilisez pour faire des gâteaux) dans dix centilitres d'eau. En ajoutant de l'eau progressivement, on obtient une colle de la texture d'une béchamel un peu épaisse.

2. 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, déchirez à la main votre *Feuille* en fines bandes de papier.

3. Choisissez un gobelet de type « ecocup » qui vous servira de moule et enveloppez-le de film alimentaire.

4. Encollez vos bandes de papier à la main et disposez-les tout autour de votre moule en les superposant légèrement. Faites ainsi quatre couches de papier, en choisissant pour la dernière des morceaux de texte et d'images qui vous plaisent.

5. Laissez sécher 48 heures à l'air libre avant de démouler votre pot.

6. Selon l'apparence que vous souhaitez donner à votre pot, vous pouvez déchirer le bord à la main ou le découper au ciseau.

7. Votre pot à crayons est prêt ! Ne reste plus qu'à le remplir de vos feutres, stylos et crayons préférés qui seront à disposition pour écrire des mots doux ou dessiner en mode lâcher prise !



» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

"STOP À L'ÉCRITURE INCLUSIVE !"

Un lecteur nous a renvoyé un article de *La Feuille* biffé de rouge pour remettre au masculin toutes les mentions écrites en mode inclusif. Stupeur de la rédactrice ! L'écriture inclusive rétablit l'égalité des genres et permet de considérer toutes les personnes dans leur diversité. La langue reflète les changements sociétaux : il est évident pour nous que l'écriture inclusive n'est pas une option. D'ailleurs si nous ne parlions que des productrices locales, on invisibiliserait les dizaines de productrices locales qui vous régaleront aussi bien que les hommes. Alors on continue et on rend sa place à chacun·e !

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ AVEC L'ASSIETTE VÉGÉTARIENNE ÉQUILIBRÉE.

Une fois n'est pas coutume, ce mois-ci pas de recette toute faite, mais la recette des recettes. Et c'est Mélanie, responsable des restaurants Pique-Prune qui vous régale chaque jour de bons petits plats végétariens, qui nous la révèle. Alors, c'est quoi la recette d'un menu sans viande équilibré ?



INGRÉDIENTS

- Quelques légumes locaux et de saison à maturité
- Des céréales variées : riz, blé, maïs, quinoa, sarrasin...
- Des protéines sous une forme ou une autre
- Une pincée d'épices
- Un catalogue de recettes à revisiter
- Une bonne dose de créativité
- Une équipe compétente, solidaire et motivée

RECETTE

1. Partagez avec l'équipe de cuisine vos envies, votre inspiration du moment et convenez ensemble d'un plat du jour de saison, qui contiendra à la fois des légumes, des protéines et les huit acides aminés essentiels indispensables à une alimentation équilibrée.
2. Si vous avez opté pour une protéine animale, l'œuf, la crème et le fromage pourront entrer dans la préparation : la tortilla espagnole connaît ses adeptes, la breizh tarte préparée à base de farine de sarrasin ses aficionados.
3. Si vous choisissez la version protéine végétale, vous aurez le choix entre le tofu et les protéines de soja déshydratées. Alors là, il faut ruser pour les rendre séduisants ! Nous par exemple, on émiette le tofu et on y ajoute épices, huile et sauce soja, pour façonner des galettes avec du riz cuit et des champignons ou des poivrons, selon la saison.

Rôties au four, leur texture devient croustillante et les convives se régaleront toujours !

4. Troisième option : l'association céréale + légumineuse. Laissez-vous inspirer par les cuisines du monde : couscous et chili supportent très bien la version sans viande. Testez donc les cubes de polenta rôtie au four pour remplacer la viande traditionnellement réservée aux jours de fête : vous ferez des heureux on vous le garantit.

5. Un petit secret de fabrication qui vaut pour toutes nos recettes : ne lésinez pas sur les épices. En plus de pimper le tofu ou le soja qui ne sont pas très parfumés, leur palette de saveurs est infinie et l'effet festif garanti.

6. En cuisine !

Sous la houlette de Mélanie, l'équipe de Pique-Prune, c'est Gladys, Mickaël, Zoé, William, Élodie, Michel, Émilien, Ella, Xavier, Cheikh, Jérôme, Damien, Ludovic et Zaïnou. Chaque jour, ils et elles sont aux fourneaux pour concocter leurs bons petits plats. Lasagnes, légumes farcis, moussaka, crumbles de légumes, burgers d'hiver ou d'été... une cinquantaine de plats qui rythment les menus tout au long des saisons. Allez, on l'avoue, on n'est pas un restaurant diététique. Ce qu'on veut, c'est une assiette végétarienne, équilibrée et savoureuse. Et on a de bonnes raisons de penser que les personnes attentives à leur alimentation autant que les gourmandes s'y retrouvent !

PRENEZ DATE !

■ FÊTE DES VINS ET FROMAGES

Pour fêter l'arrivée de l'automne, Fred et son équipe vous ont concocté une chouette sélection de bons petits vins et fromages bio à déguster avec vos cinq sens bien en éveil. En toute modération bien sûr ! Découvrez-la du 19 septembre au 14 octobre dans les 9 magasins Scarabée.

Soirée dégustation le 26 septembre au Pique-Prune de Cleunay. Sur inscription en magasin et en ligne. 15 €.



■ BANQUET DES SOLIDARITÉS

Mettre autour d'une très grande table des citoyennes et citoyens, associations et collectifs qui réfléchissent aux enjeux de l'alimentation, tel est le projet porté par le collectif pour une Sécurité Sociale de l'Alimentation en partenariat avec le tissu associatif local. Objectif : nourrir le corps et l'esprit dans la convivialité !

Le 22 septembre devant la maison de quartier Villejean à Rennes.

■ DÉCOUVREZ LA FERME DE LA ROCHERAIE

Pour fêter le centenaire de la biodynamie, la Ferme de la Rocheraie ouvre grand ses portes. L'occasion de découvrir comment sont produits les farines et jus de fruits de Mathilde et Clément que vous trouvez dans vos magasins.

Le 22 septembre à Corps-Nuds.

biocoop
| Scarabée

Scarabée Biocoop, 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

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

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

Ne pas jeter sur la voie publique