

BioMéninges, Gazette de la SCOP Bio-Comminges, a vocation à vous informer en toute transparence des évolutions de vos magasins Biocoop, Bazert et Landorthe, de nos prix, de nos animations, de la vie de notre association de consom'acteurs CARLINE, du monde de La Bio et de tout ce qui nous passe par la tête ! Bonne lecture.

EDITO



photo : ferme permaculture Bec-hellouin

en agriculture bio, les rendements globaux augmenteraient significativement.

Une étude de l'INRA et d'AgroParisTech réalisée en partenariat avec la célèbre ferme permaculturelle du Bec Hellouin affirme qu'une petite surface en permaculture* de 1000 mètres carrés permet de créer une activité à temps plein rémunératrice pour une personne. Cette surface de 1000 mètres est 550 fois plus petite que la moyenne des exploitations agricoles françaises (55 hectares).

L'agriculture biologique nous offre des perspectives d'avenir a-contrario de l'agriculture intensive. IL est plus que temps de le crier, de convaincre tout un chacun. C'est un des buts de la gazette BioMéninges dont les exemplaires sont à diffuser sans modération (*sur du papier recyclé ! ou par voie de mail*). BioMéninges tient également à resituer La Bio **historiquement** (lire les pages Dossier) pour mieux la percevoir **présentement** : La Bio a une histoire faite de rencontres, d'expérimentations, de luttes et de combats politiques et cela perdure aujourd'hui.

**La permaculture n'est pas une entité à part entière mais plutôt un ensemble de techniques, pratiques et comportement en symbiose avec la Vie et ayant pour but une production agricole durable. Un de ses principes fondamentaux est l'économie d'énergie (carburant, travail mécanique) ainsi que le partage des surplus. L'un de ses buts est de rendre la terre indéfiniment fertile en prenant en considération la biodiversité des écosystèmes.*

aux manettes...

Direction Editoriale : Arnaud Besnard

Conception graphique : Iza Beauvillier

Rédaction & Articles : Ouvert à tous les membres de la Scop

Newsletter : Marie Lacoste

Site : www.biocomminges.biocoop.net

Mail : biocooplandorthe@gmail.com

Contact : Scop Biocomminges - ZC de Landorthe - RD 817-31800 Landorthe. 05 62 00 83 00

SOMMAIRE

L'Edito

p.2 // Vie de la SCOP

p.3 // ZOOM Producteurs Locaux

p.4 à 6 // Infos Produits

p.7 À 9 // Dossier - revue de presse

p.10 À 11 // Biocoop, notre réseau

p.12 à 15 // Infos Bio locales - Agenda - Animations magasins

p.16 // les recettes et Conseils



Vie de la SCOP

Don militant, projet Soutien SOST :

La campagne de don (lire Bioméninges 4) qui a commencé le **30 janvier dans nos deux magasins a réuni 970 euros au 03 Mars. Merci aux donateurs et donatrices ! Cette solidarité réchauffe les cœurs de Denis et Noëlle Sost !**

Nota Bene : Dans le BioMéninges N°3, rubrique Vie de la SCOP, nous vous avons parlé du statut SCOP. Au fil de ce paragraphe, nous notions que : « Le partage du profit est équitable : - une part pour tous les salariés, sous forme de participation et d'intéressement - une part pour les salariés associés sous forme de dividendes - une part pour les réserves de l'entreprise. » Une grande partie de ce paragraphe est vraie mais une autre est fautive pour le cas de BioComminges : à l'origine de la SCOP BioComminges, les coopérateurs ont refusé de se répartir des dividendes. C'est toujours le cas aujourd'hui.

Le projet politique de la SCOP

BioComminges : notre équipe est soudée autour d'un projet politique qui s'articule au sein de nos magasins de distribution de produits alimentaires biologiques de qualité. Nous nous réunissons souvent pour tenter de le formaliser par écrit, parfois des initiatives se mettent en place pour que les choses avancent.

Une boîte en carton, appelée la « patate chaude » a récemment tourné dans nos deux

magasins et les salarié(e)s qui le désiraient y ont glissé des petits papiers pour nous permettre de mieux définir ce qu'est un projet politique à BioComminges. Voici ce que ça a donné ! (schéma ci-dessous).

Réponses aux mots déposés dans la boîte aux lettres BioMéninges (magasin Landorthe, près de la machine à café) :

“1 calendrier érotique du personnel masculin ” : nous connaissons l'auteur de cette demande ! Et bien non, désolé, ce calendrier ne verra pas le jour ! :)

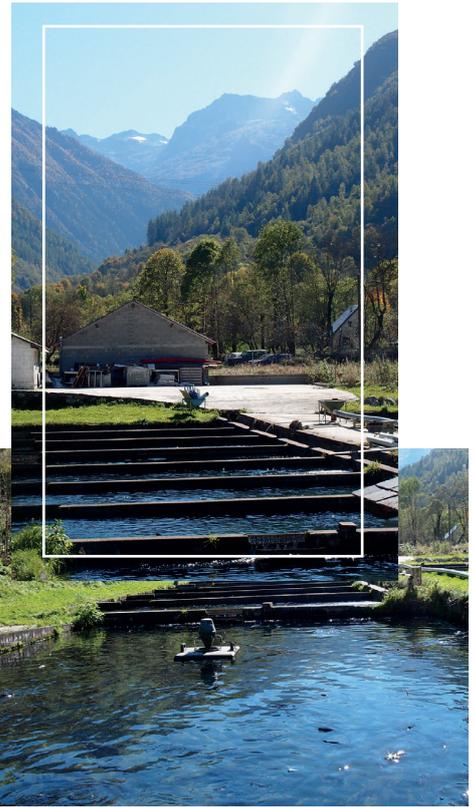
“Merci de votre accueil chaleureux par le bon café et de permettre d'avoir des fruits et légumes à - 50% ” : l'accueil sera, nous l'espérons et le cultivons, le plus chaleureux possible. Malheureusement, suite à un contrôle en décembre 2017 de la direction départementale de la protection des populations, nous sommes dans l'impossibilité légale de vendre des fruits et légumes à -50%.

“Je vous souhaite à tous une merveilleuse année 2018 avec des moments magiques, des rêves qui se réalisent et que nos espoirs de changements se concrétisent. Une petite idée pour cette année : une collecte par mois de recyclage de brosse à dents, flacons d'huiles essentielles, briquets, stylos...” : merci pour ce mot chaleureux et bonne année à vous également ! Concernant votre idée, nous avons besoin d'informations complémentaires : une fois réceptionnés tous ces articles recyclés, qu'en ferons-nous ?



Visite producteurs locaux

Pisciculture d'Ôo



PRATIQUE

Où le retrouver ?
à la pisciculture pour les particuliers / les marchés locaux / les Restaurants locaux/ boutique de producteurs/ des Collectivités (école...)
en GMS, grossistes, réseaux spécialisés ...
En Biocoops plusieurs sur le Sud Ouest Toulouse, saint Gaudens, Bazert, Iannemezan...) Inter-marchés de Cierp Gaud et Luchon, qqs poissonneries (Lannemezan, Muret).



ZOOM SUR LA PISCICULTURE D'ÔO

Par une belle journée d'automne nous nous sommes rendu à Ôo rendre visite à Alain Palacin et ses truites. Le cadre est sublime, les bassins brillent de milles étoiles à notre arrivée, les montagnes du Luchonnais en toile fond, pas de bruit, des bassins remplis de truites et une petite maison, nous sommes sous le charme des lieux.

L'entreprise existe depuis 1960 créée par les parents d'Alain. Après quelques années et face aux agressions systématiques de l'homme sur l'environnement, la Pisciculture d'Ôo décide d'opter pour une méthode d'élevage nouvelle et en parfaite harmonie avec le milieu environnant. L'entreprise passe en conversion en bio en 2000 et au mode d'élevage BIOLOGIQUE à partir du mois d'Août 2002. Suite aux inondations de juin 2013, l'entreprise a été détruite en totalité. Tout doit être reconstruit. Des licenciements ont été nécessaires. Il n'y a plus que trois personnes à travailler sur site depuis.

Il y a 800 m² d'élevage et 17 bassins remplis de truites arc en ciel. **A savoir qu'il faut 3 à 4 années pour élever une truite à maturité.** Nous avons la chance de voir plusieurs étapes du travail, la pêche et la transformation rapide en filet, un coup d'oeil au fumoir et nous papotons un peu avec la maman d'Alain qui est là et aime à donner des coups de mains, incroyable. C'est un métier de coeur et difficile. Merci pour cet accueil, nous repartons contents de mieux connaître un de nos plus anciens producteurs locaux.

Les produits vous les connaissez, ils sont présents sur de nombreux points de vente sur le territoire, à la biocoop vous trouverez les truites entières, les fumées et les filets.

Infos produits

DIFFÉRENCES ENTRE LES MÉTHODES D'EXTRACTION DES HUILES ALIMENTAIRES CONVENTIONNELLES ET HUILES BIO :

Processus d'extraction	Huiles conventionnelles	Huiles Bio
Nettoyage des graines	Graines de toutes qualités issues de l'agriculture conventionnelle (dans la majorité des cas traitées chimiquement)	Graines sélectionnées issues de l'agriculture biologique
Moulin à cylindre	La poussière et les déchets sont retirés	Idem
Réchauffeur	Les graines passent dans le cylindre	Idem
Presse à vis	A la vapeur pour extraire le maximum d'huile des graines	Cette étape n'existe pas (pas d'échauffement des graines)
Filtration par centrifugeage	Pression à chaud le plus souvent. Les résidus de pression sont retraités en trois étapes, avec un extracteur, de la vapeur mais aussi des solvants. Il en ressort une huile, réinjectée dans le circuit pour la vente humaine.	Pression à froid. Le tourteau, résidu de pression, est souvent vendu pour l'alimentation animale en agriculture biologique.
Démucilagination	Etape propre au conventionnel	N'existe pas en bio (pas d'échauffement des graines)
Neutralisation	Parmi les impuretés des huiles brutes se trouvent les mucilages, lesquels se partagent entre l'eau et l'huile. Ces mucilages sont floclés par addition d'eau chaude acidulée par de l'acide phosphorique. Le procédé de démuclagination augmente l'acidité de l'huile ce qui la rend instable. Il convient donc de procéder à une neutralisation à la soude aqueuse à chaud, puis on sépare les savons par centrifugation.	Ce procédé est prohibé en bio.
Lavage	Inutile en bio.	Inutile en bio.
Décoloration	A l'eau	Inutile en bio.
Désodorisation en étuve de 220-240°C	Après tous ces processus, l'huile ressort noire. Pour lui redonner une couleur « naturelle », de l'argile décolorante est utilisée.	Inutile en bio.
	Plusieurs étapes : préchauffage, vapeur, chauffage en serpentin, injection directe de vapeur dans l'huile ou utilisation de soude caustique.	Parfois les huiles sont désodorisées pour leur donner un goût plus neutre. La technique autorisée en bio : injection de vapeur sous vide d'air à haute température. Les substances aromatiques sont séparées grâce à la vapeur puis éliminées par pompage.



POIVRE NOIR ET CURCUMA : L'ASSOCIATION COMPLÉMENTAIRE



Selon les études les plus récentes, le poivre noir permet d'optimiser considérablement les effets du curcuma sur l'organisme.

PARTICULARITÉS DES POIVRES

Poivre vert : il est cueilli avant maturité et conservé dans un endroit humide.

Poivre noir : cueilli à maturité, puis fermenté et séché.

Poivre rouge : il est cueilli à pleine maturité.

Poivre blanc : débarrassé de son enveloppe.

LE POIVRE NOIR. CÔTÉ SANTÉ

Son utilisation dans la cuisine devrait quasiment devenir systématique afin de limiter au maximum l'adjonction de sel dans les plats (exhausteur de goût). Le poivre est réputé pour être stomachique, c'est-à-dire qu'il favorise la digestion des graisses et des glucides. Il est désormais connu pour atténuer les flatulences causées par la consommation de légumes secs types haricots blancs ou rouges. Toutefois, il est à déconseiller pour des personnes ayant des ulcères digestifs (estomacs ou intestins). Il est désormais reconnu que la pipérine qu'il contient permet d'améliorer sensiblement la disponibilité de certains autres composants alimentaires comme cela est le cas avec la curcumine du curcuma.

LE CURCUMA CÔTÉ CUISINE

Encore nommé « safran des indes », le curcuma Longa est l'une des principales épices qui compose le curry. C'est lui qui donne sa couleur jaune orangé caractéristique. D'ailleurs en Chine on le nomme également gingembre jaune puisqu'il fait partie de la même famille que le gingembre commun. Dans la cuisine indienne, il sert autant d'épice, de colorant naturel que de conservateur alimentaire puisqu'il permet de garder sa saveur et la fraîcheur des plats cuisinés.

En cuisine, il sera de préférence associé au poivre noir pour améliorer l'absorption de ses constituants, et en particulier de la curcumine. Et, pour avoir la bonne quantité de curcumine, le mieux serait de faire chauffer à feu doux une huile d'olive pression à froid et d'y dissoudre le curcuma durant deux minutes.



LE CURCUMA CÔTÉ SANTÉ

Traditionnellement en Asie, il est utilisé pour lutter contre la dyspepsie, c'est-à-dire pour limiter nausées, maux d'estomac de type ulcères, pertes d'appétit et sensations de pesanteur ressenties au niveau de l'estomac et de la vésicule biliaire après les repas copieux. On parle d'ailleurs d'effet cholagogue car il facilite l'évacuation de la bile, cette substance qui participe à la digestion des graisses. Ses propriétés antimicrobiennes en font également une épice de choix en cas de gastro-entérite.





Contre les douleurs articulaires : l'activité anti-inflammatoire de la curcumine est visible aussi bien sur l'inflammation aiguë que chronique. Il est maintenant reconnu que la curcumine possède un effet anti-inflammatoire agissant sur la douleur inflammatoire, les médiateurs de l'inflammation et sur les raideurs articulaires matinales, sans provoquer d'irritation au niveau digestif comme cela est souvent le cas avec les médicaments classiques. La prise de curcuma va donc permettre de réduire la fréquence et l'intensité des poussées arthrosiques sur le long terme, en limitant l'activation d'une protéine qui amorce l'inflammation et la destruction de l'articulation.

Pour soulager le syndrome du colon irritable : ce syndrome, qui touche en particulier les femmes, pourrait être soulagé par la prise de curcuma pendant au minimum 8 semaines. Dans ce cas, engagez en parallèle une cure de probiotiques, à prendre à jeun le matin, pour réensemencer la flore intestinale.

Pour venir en aide aux malades atteints d'Alzheimer : il pourrait être une des pistes à explorer dans le futur pour réduire le développement de cette maladie. En effet, cette épice prévient la formation, et permettrait la destruction des macrophages, des dépôts de protéines bêta amyloïdes qui se forment dans les vaisseaux sanguins du cerveau des malades. De plus, le curcuma améliorerait les déficits cognitifs de ces patients et augmenterait de manière générale les performances intellectuelles.

Comme adjuvant des traitements anticancéreux : la curcumine inhibe la croissance des cellules cancéreuses, elle augmente le processus de mort cellulaire programmée dans les tumeurs et diminue la prolifération des cellules malignes sans pour autant être toxique pour les autres cellules de l'organisme. De plus, elle augmenterait l'efficacité de certains médicaments anticancéreux, surtout ceux prescrits dans les cas de cancers du sein, et serait également protectrice vis-à-vis de certains autres cancers : gastro-intestinaux et colorectaux.

OPTIMISER L'EFFICACITÉ DE LA CURCUMINE :

D'autres substances améliorent sa disponibilité : **la pipérine du poivre noir ou la bromélaïne de l'ananas**. Egalement, la consommation de cette épice lors d'un repas contenant des graisses augmente son absorption : huiles végétales pressées à froid ou poissons gras.

Contre-indications : Le curcuma agissant sur la vésicule biliaire, il est déconseillé aux personnes souffrant de calculs biliaires de le consommer à forte dose. Et, de par son activité antiplaquettaire et anticoagulante, il faut éviter de le prendre sur le long terme en cas de traitement par des médicaments visant à fluidifier le sang (aspirine) afin d'éviter tout risque de saignement.



LA BIO, CHARGÉE D'HISTOIRE, CHARGÉE DE CONVICTIONS :

La Bio que nous pratiquons à BioComminges, magasin du réseau Biocoop, est le fruit d'un siècle d'histoire où se mêlent avancées techniques et combats politiques. Elle s'affirme comme une solution viable et nécessaire à l'agriculture intensive et offre aux consommateurs des garanties tant au niveau écologique que social. Dans un contexte économique particulier où La Bio est récupérée comme une force de vente par des réseaux indépendants et par les grandes surfaces, sans ses valeurs fondatrices et au minima des garanties, nous vous proposons un retour historique sur sa construction puis sur son évolution dans un magasin Biocoop comme le nôtre, qui cherche continuellement à relever son niveau d'exigence :

Après s'être développée en Europe dès les années 1920, l'agriculture biologique (système global de production agricole (végétaux et animaux) qui privilégie les pratiques de prévention et de gestion dans le respect des équilibres naturels plutôt que le recours à des interventions et facteurs de production d'origine extérieure issus de la chimie de synthèse) fait son apparition en France dans les années 1950.

Les acteurs de l'agriculture biologique française se structurent avec la création de l'**Association Française d'Agriculture Biologique** en 1961 et celle de l'**association Nature et Progrès** en 1964. C'est le début d'un socle politique et scientifique commun qui se veut une alternative à l'agriculture intensive dont les impacts catastrophiques sur l'environnement et sur le monde agricole sont désormais avérés.

Amorce de structuration et recherche de garanties

Au début des années 70 les notions de cahier des charges, de garantie et de contrôle, se développent afin d'assurer une qualité définie pour le consommateur. En 1972, le 1er cahier des charges bio français est présenté par **Nature et Progrès**.

La FNAB (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique des régions de France) est créée en 1978 par des agriculteurs biologiques, pour porter une voix spécifique à la profession.

En 1980, la France adopte une réglementation pour l'agriculture biologique avec la loi d'orientation agricole, qui stipule que les agriculteurs produisant sans produits de synthèse peuvent faire homologuer leur cahier des charges.

Création de Biocoop et de BioComminges : le niveau d'exigence augmente

L'année 1986 voit la création de l'association loi 1901 Biocoop. L'obtention de certificats de production auprès des fournisseurs devient rapidement une exigence afin d'apporter aux consommateurs un maximum de

garanties sur l'origine bio des produits.

En 1988 est adoptée la charte des coopératives Biocoop dont l'objectif est double : être un contrat de confiance avec les consommateurs car elle est un engagement des coopératives à « respecter des garanties et une qualité de produits » définies dans une convention et promouvoir des valeurs vers les coopératives.



C'est dans ce contexte que se crée, courant **1992**, la **SARL Coopérative BioComminges, magasin Biocoop**.

En 1993, un organisme tiers, **Ecocert**, est choisi pour effectuer des visites d'inspection de la conformité des magasins à la convention distribution Biocoop.

En 1996, Biocoop décide, afin de garantir ses approvisionnements dans le respect des principes que le réseau s'est fixé, de constituer un réseau de fournisseurs avec lesquels commercer dans une relation de confiance et de partenariat durable.

Biocoop et la FNAB signent une convention de partenariat qui conforte la politique d'encouragement aux approvisionnements français de Biocoop. Favoriser la distribution des productions

fermières locales et développer le partenariat traditionnel des biocoops avec des entreprises pionnières 100% bio reste prioritaire.

Biocoop et Biocomminges : recherche de certifications plus exigeantes :

Atteindre un haut niveau d'exigences techniques et sociales a toujours été l'objectif de Biocoop et de Biocomminges au travers du référencement des produits.

C'est à ce titre que **se crée en 2010 la marque BioCohérence**, dont Biocoop est co-fondateur, en réaction au nivellement par le bas, en 2009, du Cahier des Charges européen de l'agriculture biologique (AB).

C'est aussi dans cette démarche que BioComminges intervient au Congrès Biocoop 2010 pour promouvoir Nature et Progrès. L'intervention fait boule de neige et quelques mois plus tard les produits Nature et Progrès en vrac sont commercialisables dans tout le réseau Biocoop.

BioComminges soutient ces deux labels mais aussi **Demeter**, marque de certification d'une agriculture biodynamique, et le **Syndicat Les Simples**, spécialisé dans la culture et la cueillette de plantes aromatiques et médicinales biologiques. Tous leurs produits sont accompagnés de leurs logos différenciant. Le tableau (P.9) synthétise leurs exigences comparativement à la certification AB.



PANORAMA DES LABELS D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET AUTRES MARQUES PRIVÉES AGRICOLES

		CERTIFICATION AB  Création 2009 Europe Règlement Européen 834/2007 et 889/2008	BIO COHERENCE  Création 2010 France marque de filière d'une agriculture biologique française, cohérente et solidaire	BIODYNAMIE  Création 1932 International Agriculture biodynamique	NATURE & PROGRES  Création 1964 France Démarche globale. Pratiques paysannes et locales.	LES SIMPLES  Création 1988 France Culture et cueillette de plantes aromatiques et médicinales
<p>IFOAM, la Fédération Internationale des Mouvements de l'Agriculture Biologique, a élaboré un cahier des charges bio servant de référence internationale. Le règlement Européen, les cahiers des charges Demeter ou encore Nature & Progrès ont été approuvés dans la « IFOAM Family of standards ».</p> <p style="text-align: right;"></p>						
Pré-requis		Certification AB	Certification AB	Certification AB	aucun	aucun
Contrôle Garantie	Organisme certificateur Pas de démarche globale obligatoire	Organisme certificateur Autodiagnostic démarche de progrès globale (charte Bio Cohérence)	Contrôle : Organisme certificateur et Demeter France. Certification Demeter France	Système Participatif de Garantie Evaluation démarche globale (charte Nature & Progrès)	Contrôle interne	
Mixité	Coexistence de productions bio et non bio autorisée	100 % bio et 100% Bio Cohérence	100 % des productions doivent respecter le cahier des charges Demeter	100 % des productions doivent respecter les critères Nature & Progrès	100 % des cultures/cueillettes doivent respecter les critères SIMPLES	
Principes généraux	0,9% de contamination OGM tolérée	Semences certifiées bio ou non traitées. Hybrides CMS* et fusion protoplasmiq <i>ue</i> interdites. Pas de serre chauffée. Engrais organiques : Engrais rapide et protéines animales déconseillés. Interdits : fumier d'élevages intensifs, alimentation OGM, compost de déchets ménagers industriels. Limite de 170 kg azote /ha/an par parcelle (240 sous abri) Traitements d'origine naturelle (*CMS : stérilité mâle cytoplasmique, nouvelle technique de modification génétique)	Semences Demeter, certifiées bio ou non traitées sur autorisation - Céréales hybrides et CMS interdites. Serre chauffée limitée. Paillage plastique jetable déconseillé. Engrais organiques : Engrais rapide limité. Interdits : fumier d'élevages intensifs, alimentation OGM, compost de déchets ménagers industriels, guano d'oiseaux et marins. Limite de 112 kg azote /ha/an (170 kg maïs/ha, 96 kg verger) Traitements d'origine naturelle + préparations biodynamiques. Dose cuivre inférieure label bio.	Semences paysannes conseillées, sous mention Nature & Progrès, certifiées bio ou non traitées. Hybrides déconseillées, CMS interdites. Serres froides et chauffées autorisées : étiquetage obligatoire pour serre chauffée. Engrais organiques : Engrais rapide limité. Interdits : protéines animales, fumier d'élevages intensifs, alimentation OGM, compost de déchets ménagers. Limite de 140 kg azote /ha/an Traitements d'origine naturelle	Semences Simples, paysannes, certifiées bio ou non traitées Paillage plastique jetable non autorisé. Engins motorisés limités. Engrais de synthèse non autorisés. Interdits : fumier d'élevage intensif, compost de déchets ménagers industriels, déchets animaux. Tourbe interdite dans les terreaux. Traitements d'origine naturelle. Biotechnologie interdite. Cueille respectueuse de l'environnement. Recolte manuelle.	** : hors produit véto sous conditions
Productions végétales	Serres froides et chauffées autorisées Engrais organiques Limite de 170 kg azote /ha/an Traitements d'origine naturelle	Alimentation 100 % certifiée bio (97% pour les porcelets). Ensilage limité. Auto-production alimentation : 80% herbivores, 50% monogastriques Traitements vétérinaires : 0 à 3 / an (vermifuges compris). Bolus allopathique interdit. Mutilation non systématique, à éviter. Pas d'écorchage. Taille élevage limitée+ chargement recommandé à 2UGB/ha Tout type de bâtiment (taille limitée) . Caillebotis interdit sauf bovin (25%).	Alimentation 100 % certifiée bio (2/3 Demeter). Ensilage limité. Auto-production alimentation : 50% herbivore, 40% volaille. Traitements vétérinaires : 0 à 3 / an (vaccin et vermifuge compris). Vermifuge sous condition. Ivermectin et Doramectin interdites sur l'ensemble du troupeau. Mutilations interdites Taille élevage non limitée+ chargement limité à 2UGB/ha Tout type de bâtiment . Caillebotis autorisés (50% max).	Alimentation 100% certifiée bio ou sous mention Nature & Progrès. Ensilage interdit. Auto-production alimentation : 50% herbivore, 40% volaille. Traitements vétérinaires : 0 à 3 / an (vaccin et vermifuge compris). Vermifuge sous condition. Avermectine interdite. Mutilation non systématique, à éviter. Ecorchage interdit. Taille élevage limitée+ chargement de 1,4 UGB/ha Bâtiment en construction écologique conseillée. Caillebotis interdits.		
Elevages	Accès à l'extérieur obligatoire. Alimentation 95 % certifiée bio. Ensilage autorisé. Auto-production alimentation : 60% herbivores, 30% monogastriques Traitements vétérinaires : 1 à 3 / an (hors vaccins et vermifuges). Mutilation non systématique avec anesthésie : dérogation pour écorchage, caudectomie. Taille élevage non limitée Tout type de bâtiment . Caillebotis autorisés (50%).	Alimentation 100% certifiées bio dont 50% min Bio Cohérence. Transformation en France. Critères sur mode de transformation + critères sur la distribution des produits (locale, magasins bio, etc)	Alimentation 100% certifiées bio dont 50% min Bio Cohérence. Transformation en France. Critères sur mode de transformation + critères sur la distribution des produits (locale, magasins bio, etc)			
Produits transformés	Matières 1ères 95% certifiées bio Liste restrictive d'additifs.	Matières 1ères 100% certifiées bio Transformation en France. Critères sur la distribution des produits (locale, magasins bio, etc)	Matières 1ères 100% Demeter. Si ingrédient indisponible en Demeter, autorisé en bio à hauteur de 10%. Critères sur le mode de transformation et le matériel.	Matières 1ères 100% certifiées bio ou sous mention Nature & Progrès. Saisonnalité. Critères sur le mode de transformation et le matériel.	Critères sur le mode de transformation et le matériel.	



généralions FUTURES

BIOCOOP ET GÉNÉRATIONS FUTURES

Généralions Futures (ex-Mouvement pour les Droits et le Respect des Généralions Futures – MDRGF), a pour objet la défense de l'environnement. Elle mène des actions (enquêtes, colloques, actions en justice, campagne de sensibilisation...) pour informer sur les risques de diverses pollutions (notamment les substances chimiques en général et les pesticides en particulier) et promouvoir les alternatives en vue d'en réduire les impacts négatifs pour la santé et l'environnement. En soutien à cette association, **Biocoop participe chaque année à la Semaine Pour les Alternatives aux Pesticides (voir ci-dessous)** et a conçu et distribué dès 2015 le produit partage « Jus de Pomme militant » commercialisé dans les magasins du réseau. 11 348,55 € ont été collectés depuis pour soutenir l'action de l'association Généralions futures pour dénoncer et combattre l'usage des pesticides en France.



A quelques jours de l'ouverture du salon de l'agriculture, **Généralions futures publie un rapport sur la présence de résidus de pesticides dans des fruits et légumes non bio consommés en France.** Ce

rapport (<https://www.generations-futures.fr/publications/residus-pesticides>), élaboré à partir d'analyses officielles fournies par la Direction générale de la répression des fraudes (DGCCRF), a permis à Généralions Futures de classer les 19 fruits et 33 légumes (F&L), en fonction de la fréquence :

- Des résidus de pesticides mesurés dans les F&L

- Des dépassements des limites maximales en résidus, sur une période allant de 2012 à 2016.

Résultats en valeurs moyennes :

Pour les fruits, il a été constaté, en moyenne, la présence de résidus de pesticides quantifiés dans 72,6 % des échantillons analysés sur les cinq années des données compilées.

Pour les légumes, cette valeur est de 41,1%.



Résultats en valeurs détaillées :

Pour les fruits, le taux de résidus de pesticides est le plus élevé pour le raisin (89% des échantillons), la clémentine/mandarine (88,4%), la cerise (87,7%), le pamplemousse/pomelos (85,7%), les fraises (83%), les nectarines/pêches (82,8%) et les oranges (80,6%). Viennent ensuite, les prunes/mirabelles (34,8%), les kiwis (27,1%) et les avocats (23,1%).

Pour les légumes, ce sont les céleri-branches (84,6%), les herbes fraîches (74,5%), les endives (72,7%), le céleri-rave (71,7%) ou encore les laitues (65,8%) qui se retrouvent dans le haut du classement pour la présence de résidus de pesticides



quantifiés sur cette période. En fin de classement, on trouve : les betteraves (4,4%), les mardères/ignames (3,3%), les asperges (3,2%) et enfin le maïs doux (1,9%).

Concernant les dépassements des limites maximales en résidus (LMR) de pesticides (seuils légaux fixés par l'UE à ne pas dépasser), la palme revient...

Pour les fruits : aux cerises (6,6% des échantillons), mangues/papayes (4,8%), oranges (4,4%) et kiwis (4,1%).

Pour les légumes : aux herbes fraîches (29,4%), céleri-branche (16%), blettes (12,1%) et navets (9,1%).

NB : dans les légumes, seuls les artichauts, les betteraves, le maïs, la pastèque, les pois non écossés et les potirons ne présentent aucun dépassement de LMR. En revanche, pour les fruits, tous ont été concernés par des dépassements de LMR.

“ Ce travail systématique de compilation des données officielles, jamais réalisé en France, permet pour la première fois d'obtenir un classement des fruits et légumes non bio réellement consommés en France par rapport à la fréquence de la mesure de résidus de pesticides. Forte de ses résultats, notre association encourage le gouvernement à prendre des dispositions rapides et efficaces pour la promotion de l'agriculture biologique et, en même temps, pour mettre en place une vraie politique de changement des systèmes de production sur les surfaces non bio permettant de réduire fortement l'usage des pesticides dans le cadre d'un Ecophyto réellement ambitieux ! ”

déclare F. Veillerette
(Directeur et porte-parole de l'association Générations Futures)



SOJA Biocoop soutient un outil de transformation Le soja est l'ingrédient principal de l'aliment pour volaille, source de protéines. L'usine Soleil de Loire dans le Saumurois, inaugurée en décembre dernier, transforme du soja bio contractualisé et produit dans le Grand-Ouest destiné aux élevages de volailles bio de la région. Soutenu par Biocoop et plusieurs acteurs de la filière (dont Volailles bio de l'Ouest), l'outil offre à nos magasins un poulet élevé avec un aliment 100 % français, bio et non OGM ! Biocoop franchit ainsi une nouvelle étape dans sa stratégie de garantir des approvisionnements de qualité pour une filière volaille exigeante et unique, véritable différenciation par rapport à la concurrence.



20% La part minimum de fruits secs dans nos pâtes à tartiner chocolatées depuis le 1er mars.



DU SUCRE PLUS LOCAL ! Biocoop propose du sucre de betteraves cultivées et transformées en Allemagne. Un gain de trajet parcouru entre la sucrerie et son lieu de conditionnement en Aquitaine, pour un sucre naturellement plus clair mais non raffiné. Seul le sucre de canne blanc est raffiné, mais ça n'existe pas chez Biocoop ! Deux formats : en 750g et en 5kg pour la période des confitures (à partir de mai).

Infos Bio Locales, Infos utiles et pétitions

ALIMENTATION : UN PROJET DE LOI (TRÈS) DÉCEVANT

Mercredi 31 janvier, le projet de loi issu des Etats Généraux de l'alimentation a été présenté en conseil des ministres. C'est une déception, car il délaisse tous les enjeux socio-environnementaux pour se concentrer uniquement sur les aspects économiques. Le texte ne mentionne rien en ce qui concerne la surconsommation de viande et de produits laitiers dans les cantines scolaires.

Pourtant aujourd'hui, les protéines animales sont servies dans les écoles dans des proportions démesurées par rapport aux recommandations nutritionnelles de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). C'est à la fois dangereux pour la santé des enfants (surpoids, obésité) et dévastateur pour la planète.

Le projet de loi présenté mercredi dernier mentionne une augmentation de la part du bio et des produits locaux dans les cantines scolaires. Or, cet objectif n'est pas réaliste si nous n'agissons pas sur les quantités consommées - notamment en ce qui concerne la viande. Les produits de qualité, bio et locaux, ont des coûts de production plus élevés que les produits conventionnels. Si nous voulons les payer à leur juste prix, et soutenir ainsi les agriculteurs et les éleveurs qui les produisent, les quantités de viande doivent être revues à la baisse. En résumé, c'est simple : il s'agit de consommer moins, et mieux !

Nous avons besoin de chacune de vos voix pour inscrire dans le projet de loi des repas végétariens à la cantine. Montrons au gouvernement que cette mesure est indispensable pour préserver la santé de nos enfants et protéger notre environnement.

Rejoignez les 75 000 citoyens qui se sont déjà engagés sur cette position en signant la pétition sur ce site : https://act.greenpeace.org/page/16893/petition/1?utm_medium=180202_PushMob_ProjetLoiEGA_RelancePetition&utm_source=email&utm_campaign=Agri-Elevage



• ERABLES 31 •
La BIO en Haute-Garonne

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ERABLES 31

(Ensemble pour Représenter l'Agriculture Biologique Locale, Écologique et Solidaire, est une association de loi 1901 qui agit pour le développement de l'agriculture biologique en Haute-Garonne).

Son assemblée Générale est fixée le jeudi 15 mars à Auribail à 16h30.

L'assemblée générale est le moment de rencontre annuel des producteurs bio. Elle n'est pas réservée aux adhérents, chacun peut venir découvrir, écouter, échanger et partager ses points de vue...

Alors n'hésitez pas à venir participer.

ERABLES 31 et le CIVAM Bio 09 vous proposent de se retrouver pour une assemblée générale commune, puisque c'est en partenariat que ces deux structures veulent continuer d'accompagner l'agriculture biologique, au plus près des besoins des citoyens.

L'EMBÛCHE Lieu collectif au hameau de Chinchouret à Arbas.

Il s'agit d'un lieu de militance convivial, d'échanges, de rencontres, d'apprentissage et d'expérimentation, géré en commun, pour la réalisation de toute initiative sur des bases antiautoritaires, antisexistes, antiracistes (rejet de tout rapport de domination) et auto-gestionnaire.

Samedi 17 mars à 18h00 - Débat : Que veut-on au niveau local ? Entrée libre.

Suite à une enquête menée dans le Comminges, visant à savoir ce que la population veut au niveau local.

Thèmes abordés : social, santé, éducation, commerce, agriculture, chasse, transport, éducation, habitat, population...

Venez découvrir les résultats de cette enquête et en débattre.

Au programme : loto-découverte de nos propositions pour le Comminges, manipulation des propositions et de nos moyens d'action, réflexion collective autour de nos moyens d'action, suivi d'un repas partagé !

<https://comminges.demosphere.eu/lieu/19>

L'EMBÛCHE, QU'ES ACO ?

Des valeurs

Un lieu géré
collectivement par
des AG souveraines

- antiracisme
- antisexisme
- autogestion
- autonomie
- solidarité

Un lieu d'échange d'idées, de réflexions, d'informations ainsi qu'un lieu de pratiques alternatives par l'expérimentation de l'autogestion dans les domaines des rapports humains, de la culture, du partage des savoirs, de l'économie, etc.

L'EMBÛCHE CE POURRAIT ÊTRE :

- Des rencontres :
 - o Bar et taverne
 - o Réunions de collectifs divers
 - o Débats
 - o Fêtes
 - o Espace enfants
 - o Espace ados
- De l'entraide et du partage :
 - o Ateliers divers
 - o Mise en commun de matériel
 - o Des achats groupés
 - o Préparation culinaire
- o Travail collectif
- o Logement de secours
- De la culture :
 - o Bibliothèque
 - o Théâtre
 - o Projection cinématographique
 - o Lecture
- Des luttes :
 - o Activités militantes diverses
 - o Soutiens divers
- De l'éducation populaire :
 - o Partage de savoirs

ET POUR SEULE LIMITE L'IMAGINATION, LA MOTIVATION ET ... L'ACCEPTATION DU COLLECTIF

AG OUVERTE À TOUTES ET À TOUS LE 23 DE CHAQUE MOIS À 19HEURES

Chinchouret, à Arbas prendre direction Fougaron

Infos bio locales

CINÉ CAGIRE

CINÉMA RURAL DE PROXIMITÉ
EN COMMINGES, ASPET (31).

DIMANCHE 25 MARS A 18H :
SUGARLAND



SYNOPSIS ET DETAILS

Le sucre est partout ! toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée. A travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés ! Sugarland changera à tout jamais votre regard sur votre alimentation.

Documentaire de Damon Gameau. Australie, 2018. Durée : 90 minutes

BioComminges soutient Ciné Cagire en offrant une partie des collations de fin de séance.



Salle du SICASMIR
14 rue R. Schuman –
Quartier du Pilat St GAUDENS

---Mardi 20 mars 20h30---

Conférence par Olivier KAH

Directeur de recherche émérite au CNRS

"LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS"

Ces produits qui en veulent à nos hormones

En partenariat avec l'association

« Santé –Territoire

Comminges, Barousse, Val d'Aran »

Place Jean Jaurès

Jeudi 15 mars de 10h à 12h

Avec la Biocoop et
Anne-Sophie Tricoire (Naturopathe)
« REVEIL DES PAPILLES SANS
PESTICIDES »

Jeudi 29 mars de 10h à 12h

Avec l'association Passe graines
Présentation des plantes auxiliaires au
potager et recettes.
Échange de plantes et de graines.

Le collectif
"Objectif zéro pesticide"
vous invite :

Au Cinéma le Régent

--- Mardi 20 mars 9h30---

« Un regard sur nos assiettes »

*Suivi d'un échange entre les lycéens du LPA,
Françoise Huchet (polyculture et élevage) et
Pol de Kérimel*

--- Jeudi 22 mars 20h30---

« Zéro phyto, 100% bio »

*Débat avec le réalisateur G. Bodin,
et Mathilde Jamois (les fermiers du Comminges)*

--- Mardi 27 mars 20h30---

« Les sentinelles »

*Débat avec l'association
« Stop mine de SALAU »*

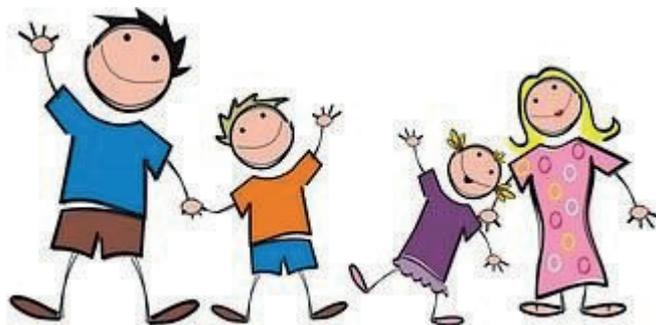
Toute la semaine, au Régent, EXPOSITION
« Un coup d'œil sur nos cantines »

zeropesticides@laposte.net

IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique

Agenda Carline & animations magasins MARS 2018

L'association C.a.r.l.i.n.e (Consom'acteurs Avisés Respectant Les Intérêts de Notre Environnement), crée en 1992, a pour objectif de sensibiliser le public sur La Bio.



ACTIVITÉ	AVEC QUI	QUAND	HORAIRE	OÙ	FRAIS
Documentaire de Damon Gameau - 1h30 « Sugar-Land » Planète Sucre	suivi d'un débat avec la naturopathe Anne-Sophie Tricoire	Mardi 13 Mars	20h30	Cinéma Le Regent	Tarif réduit 6€
Semaine des Alternatives aux Pesticides, avec le Collectif Zéro Pesticide dont fait partie Carline et la Scop BioComminges.		Du 20 au 30 Mars		programme p14 de cette gazette	
Sucres simples et sucres complexes, sucre complet et sucre blanc, le miel, sirop d'agave, Comment choisir ?	Anne-Sophie Tricoire Naturopathe	Mercredi 28 Mars	17h	Biocoop de Landorthe	-
Conseillère Weleda gamme Bien-Être et Cosmétiques		14 Mars	10h à 13h 15h à 19h	Magasin Landorthe	
animation Ebike Adventure Vélos électriques, mono roue électrique, side car-vélo électrique, remorque élect.	François, spécialiste en autoconstruction de différents véhicules électriques	en Mars		Magasin Bazert	

Les recettes et Conseils



ARNAUD (magasin de Landorthe)

VOUS PROPOSE DES MENUS

SANS GLUTEN ÉQUILIBRÉS

Menu du jour :

Entrée : carottes râpées assaisonnées à l'huile d'olive, tamari (1 cuillère à café), poivre et citron bergamote.

Plat : riz complet assaisonné au gomasio et aux herbes de Provence, 1 pièce de poulet grillé au four accompagné de salade de saison (frisée, scarole, roquette).

Dessert : fondant au chocolat à base de 400g de Tofu soyeux, 200g de chocolat (Sans Gluten), Du lait de soja, Parfum (Zeste d'orange, ...).

Entrée : avocat coupé en dés accompagné de radis noir râpé assaisonné d'une vinaigrette (huile de tournesol, huile de chanvre, huile de cameline, moutarde, poivre, sel et d'une cuillère de purée de sésame).

Plat : œuf au plat parsemé, après cuisson, de graines de tournesol et de courges, Kasha (sarrasin grillé) délayé avec un peu de sauce soja revenue avec du poivre vert.

Dessert : crêpes à base d'œufs, de maïzena et de lait végétal avec de la confiture et de la Chocolade sans lait.

Accompagnement entrée et plat : pain toasté local au sarrasin.

Entrée : salade mâche accompagnée de saumon assaisonné au citron.

Accompagnement : margarine à l'huile d'olive et pain au sarrasin toasté

Plat : lentilles corail au lait de coco avec, au centre de l'assiette, 1 falafel sans gluten (pois chiches, riz, sarrasin, cumin, persil, coriandre).

Dessert : fondant au chocolat noir (chocolat, sucre, œufs, maïzena, margarine végétale).

LE CONSEIL D' ARNAUD

(magasin Landorthe)

Proverbe (du jour) : "En hiver quand on se sent moribond, la santé s'améliore avec l'oignon"

Et oui ! Parmi mille et un produits existants pour améliorer notre existence figure l'oignon, que l'on peut utiliser différemment à moindre frais pour se soigner :

Si un soir, après une journée pluvieuse et froide (brrr !) **vous commencez à renifler, à tousser et à sentir une pointe dans la gorge**, coupez un oignon en deux et installez-le en tête de lit près des oreillers. Le lendemain vous vous sentirez normalement mieux (je le fais pour mes enfants, je trouve la méthode assez concluante).

Si vous ou vos enfants subissez des **pics de fièvre** trop importants, coupez une épaisse tranche d'oignon et placez la dans le creux du pied (recouvrez d'une chaussette pour maintenir). La fièvre se stabilise voire baisse.

Vous pouvez aussi vous confectionner un macérât d'oignon **pour lutter contre la grippe**. Faites macérer, pendant quelques heures, 2 oignons bien émincés dans un demi-litre d'eau de source. Filtrez et ajoutez une cuiller de miel. Buvez un verre entre les repas et un au coucher.

Egalement, vous pouvez vous préparer un sirop d'oignon **contre le mal de gorge** : faites bouillir 100gr d'oignon haché dans 200ml d'eau de source (ou eau filtrée). Filtrez et ajoutez une cuiller de miel. Remettre sur feu doux jusqu'à obtention d'un sirop épais. A prendre 4 à 6 cuillers à café par jour jusqu'à disparition du mal de gorge.

Vous pouvez lire plus d'infos sur le sujet sur <https://www.santepiusmag.com>. Les oignons que nous vous proposons à BioComminges sont souvent locaux, souvent du sud-ouest, rarement d'Espagne (uniquement quand les stocks locaux ou français sont épuisés). Actuellement, ils coûtent au kg environ 2€50, parfait pour élaborer des remèdes de grand-mères pas chers !



Scop Biocomminges ZC de Landorthe - RD 817-31800 Landorthe. 05 62 00 83 00 // ZC de Lane Bazert 31210 Gourdan Polignan. 05 61 94 01 71.

© Photos : Biocoop service communication ©Iza.B