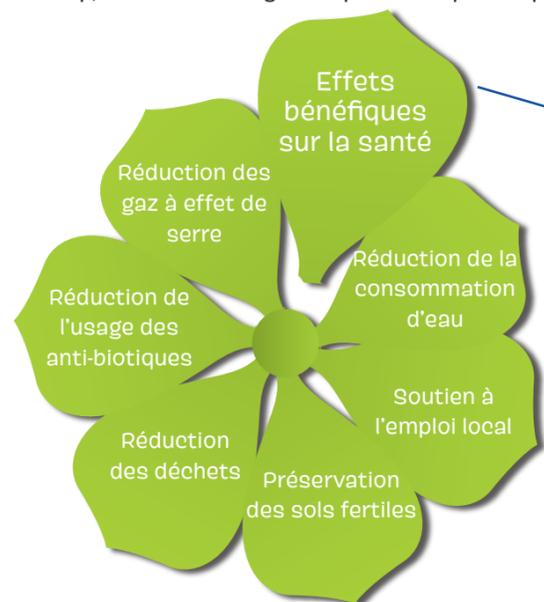


# TOUT CE QU'IL Y A DERRIÈRE UN ACHAT CHEZ BIOCOOP

Sans forcément vous en rendre compte, ou sans être un(e) militant(e) déclaré(e), en faisant vos courses de produits biologiques et locaux dans les magasins Biocoop, vous faites des gestes quotidiens pour la planète.



## ÉPISODE 7

Le lien entre une alimentation biologique et la santé peut paraître évident, si l'on pense en premier lieu à l'absence de pesticides de synthèse dans la production des fruits et légumes. Mais une nourriture bio cache d'autres atouts bénéfiques pour notre santé.

De plus en plus d'études comparatives entre des végétaux issus de cultures biologiques et ceux de l'agriculture dite « conventionnelle » démontrent en effet ce lien bénéfique, et soulignent surtout l'aspect important de la densité nutritionnelle, bien plus importante dans les fruits, les légumes et les céréales bio.

Selon l'Inra, les pratiques agronomiques prescrites en agriculture biologique, l'utilisation d'engrais organiques plutôt que d'engrais azotés minéraux peuvent expliquer en partie la teneur plus élevée en micronutriments comme par exemple les antioxydants ( de 19 % à 68 % pour certains polyphénols et flavonoïdes). Ces antioxydants jouent un rôle essentiel dans la lutte

contre le vieillissement des cellules et participent ainsi à la réduction des risques de maladies chroniques, notamment des maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et certains cancers.

La croissance plus lente des fruits et légumes bio ainsi que le choix de variétés anciennes et locales apportent aussi plus de fibres, de vitamines, et ...pour ne pas l'oublier...plus de goût !

Pour en savoir plus : [http://www.inra.fr/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Qualite-nutritionnelle-des-produits-bio](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Qualite-nutritionnelle-des-produits-bio)

Densité nutritionnelle des fruits et légumes : une équation complexe. Alexandra Pihen. Agrapresse

## L'initiative

Nous voulons des Coquelicots : ça continue ! Les rassemblements ont toujours lieu devant les mairies les premiers vendredis de chaque mois à 18H30.

Vous pouvez aussi soutenir le mouvement en achetant des autocollants ou en faisant un don pour une cocarde dans les magasins Finis Terra. L'ensemble des recettes est reversé à l'association «Nous voulons des Coquelicots». En 2019 XXXX€ ont ainsi été récoltés. Merci pour votre soutien dans la lutte contre les pesticides.



Vous souhaitez partager une initiative locale ? Écrivez-nous à [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

La **Bio** nous rassemble

### COMITÉ DE RÉDACTION

Yann Clugery  
Régine Eildé  
Gérard Habasque  
Monika Lodes  
Jean-Christophe Ramel  
Nicole Renouf  
Xavier Reunbot

Responsable de la publication :  
Yann CLUGERY  
Président du directoire

Tirage à 2000 exemplaires.  
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les publications sur : [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

Mail : [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

Imprimé sur du papier PEFC avec des encres végétales par Longitude Ouest - Plouguerneau

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommer avec modération.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes (bio !) par jour : [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

35  
Jan. Fev. 2020

La lettre d'information des magasins

Finis Terra  
Membre du réseau biocoop



## BONNE ANNÉE 2020



A mon tour de vous faire un bref retour de l'année 2019 qui vient de s'écouler, nous avons fait une petite pause sur le développement des magasins Finis Terra en 2019 : pas d'ouverture de magasin.

Seul le magasin de Kerbio Rive Droite a connu un lifting complet au bout de 15 ans - belle réussite si vous ne l'avez pas encore vu allez-y il est très bio et très beau-.

Cette pause nous a permis de faire un petit point d'étape sur les axes que doit prendre la

coopérative pour continuer à développer l'agriculture biologique au sein des territoires du pays de Brest et de Morlaix.

Nous avons fait le constat qu'après plusieurs années de création de magasin, poussée par une demande forte de nos sociétaires de trouver, au plus près de chez eux, une coopérative 100% Bio, il est important maintenant de faire connaître les valeurs de votre coopérative hors de nos magasins. C'est pourquoi nous mènerons cette année en lien avec la municipalité Brestoise le projet d'espace d'animation de biodiversité au sein du quartier de l'Europe.

J'associe le Conseil de Surveillance, le Directoire, les équipes des magasins Finis Terra pour vous souhaiter une très belle année 2020.

Yann CLUGERY,  
pour le Directoire

## 8 magasins coopératifs

### Kerbio Siam Brest

02 29 62 14 41  
Lundi 15H-19H  
Du mardi au jeudi 9H-13H 15H-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H  
Pendant les vacances, fermé le vendredi midi et le samedi après midi

### Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81  
Lundi 15H-19H  
Du mardi au jeudi 9H-13H 15H-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H

### Kerbio Rive Droite Brest

02 98 45 45 28  
Du lundi au samedi 9H-19H

### Kerbio Europe Brest

02 29 00 33 33  
Du lundi au samedi 9H-19H

### Bio Abers St-Renan

02 98 32 61 02  
Du Lundi au jeudi 9H-13H 14H30-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H

### Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06  
Du lundi au samedi 9H-19H

### Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04  
Du lundi au samedi 9H-19H

### Kastell Bio St-Pol-de-Léon

02 98 19 59 79  
Lundi 14H30-19H  
Du mardi au jeudi 9H-13H 14H30-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H

[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

## A DÉCOUVRIR DANS NOS PAGES

ENVELOPPE ALTERNATIVE

NOS BIÈRES LOCALES

## HISTOIRES DE BIÈRES

L'origine de la bière remonte à plusieurs millénaires avant notre ère, son histoire est intimement liée à celle de ses ingrédients. Au IV<sup>e</sup> millénaire avant J.-C., en Mésopotamie, le « pain liquide », préparé en mettant à fermenter dans l'eau des galettes d'épeautre et d'orge, était à la base de

l'alimentation quotidienne. Considérée comme boisson du pauvre dans l'Europe chrétienne, elle y a repris de l'importance à partir du VIII<sup>e</sup> siècle. Au moyen-âge, certains monastères se spécialisèrent dans le brassage de la bière, bue par la population à la place d'une eau souvent non potable.

### LA COMPOSITION:

**De l'eau** de qualité contrôlée, notamment pour faciliter le travail des levures.

**Du houblon**, plante de la famille des cannabacées, qui tire son nom latin du romain lupulus (petit loup) les Romains croyant que le houblon suçait la sève des arbres sur lesquels il grimpait. Les inflorescences femelles produisent les cônes utilisés dans la fabrication de la bière. Utilisé d'abord pour aromatiser la bière, Hildegarde von Bingen (1099-1179) découvrit ses vertus apaisantes et conservatrices, qui

permettent à la bière de mieux se conserver

**Des levures**, Saccharomyces cerevisiae, c'est-à-dire des champignons, qui se présentent sous la forme d'une poudre soluble dans l'eau et dont les résidus, particulièrement riches en vitamines du groupe B et en protéines, peuvent être recyclés pour l'alimentation humaine, la levure de bière. Les levures permettent la fermentation alcoolique, c'est-à-dire la transformation des sucres simples,

fournis par les graines, en alcool et en CO<sub>2</sub>, qui donne le pétillant de la bière.

**Du malt**, il s'agit de grains germés (orge, blé, seigle, riz, quinoa, sarrasin...), cuits pour dégager leurs arômes. Le maltage reproduit le début du développement naturel d'une graine, afin que celle-ci produise certaines enzymes. Ces enzymes seront nécessaires à la « saccharification », la transformation de l'amidon présent dans les graines en sucres simples, transformables par des levures.

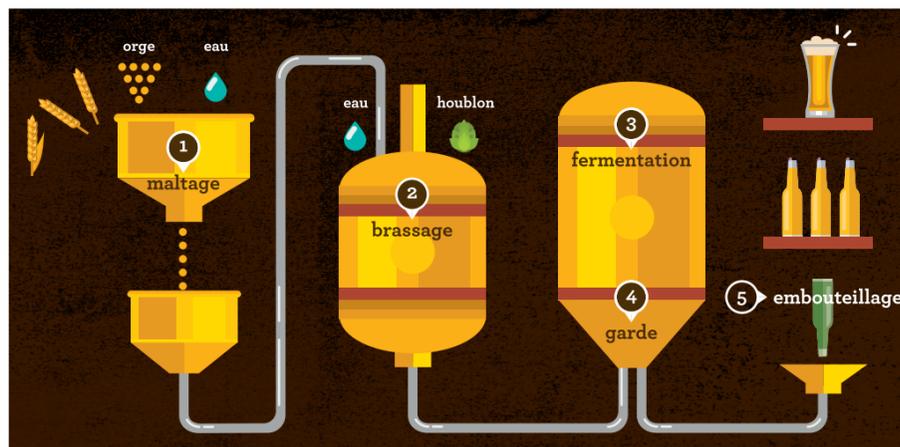
### LE PROCESSUS :

1- Maltage. Le trempage des grains permet leur germination, et le touraillage, qui grille le grain, détermine en grande partie le type de bière

2 - Saccharification ou Brassage, Les enzymes du malt, qui est chauffé dans une cuve avec l'eau et infusé, permettent la transformation de l'amidon en sucres simples. L'ajout du houblon (et des épices éventuellement), permet le développement du parfum de

la bière, notamment son amertume. L'ébullition détruit les enzymes, dont le rôle est terminé.

3 - L'ajout de la levure (rarement développement spontané (levures indigènes)) permet la transformation des sucres en alcool, et en CO<sub>2</sub> (pétillant)



Le dosage de ces différents ingrédients, et les techniques utilisées, permettent d'obtenir toutes les variétés de bières. Le maltage des céréales apporte un côté gourmand ou grillé, le houblon apporte un caractère aromatique puissant (parfois notamment des notes d'agrumes) et de l'amertume, la levure participe également à l'équilibre des goûts.

### ET LA BIÈRE À FINIS TERRA ?

Finis Terra propose une gamme de plus en plus développée de bières issues de brasseries artisanales locales. Toutes ces brasseries sont certifiées bio ou Nature & Progrès. C'est la garantie de l'usage de produits naturels cultivés selon la réglementation biologique et le cahier des charges Biocoop, dépourvus de produits chimiques. C'est aussi le respect de l'origine des matières premières, des saveurs et des savoir-faire.

Toutefois, face à l'explosion des microbrasseries en France, ces brasseurs éprouvent des difficultés à s'approvisionner en houblon certifié bio. Actuellement, seuls 29,47 hectares de houblon cultivés en France sont certifiés bio ou en cours de conversion. Les brasseurs peuvent donc utiliser du houblon conventionnel sous réserve d'avoir obtenu une dérogation d'une durée d'un an, renouvelable trois fois de la part du Ministère de l'Agriculture. En 2021 un nouveau règlement européen entrera en vigueur et réduira la durée de validité de cette dérogation à six mois, renouvelable deux fois. Des projets d'installation de culture de houblon bio se concrétisent en Bretagne.



### CARTE DES MICRO-BRASSERIES BIO LOCALES, À RETROUVER DANS NOS MAGASINS

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis de nombreuses Années votre coopérative Finis Terra participe activement au développement de LA BIO sur le territoire finistérien mais également Breton (BZH) en collaborant notamment avec les producteurs locaux (boulangers, maraîchers, brasseurs, coopérative Bretagne viande bio etc....et bien d'autres produits), il y a une autre facette de la participation de Finis Terra à la sauvegarde de l'environnement et au développement de LA BIO que sans doute peu de sociétaires connaissent au sein de la coopérative

L'Enveloppe Alternative de Finis Terra, quésaco ? Depuis déjà de nombreuses années le Conseil de Surveillance de Finis Terra a souhaité aider, au travers d'un don en euro, les projets d'associations qui participent à la sauvegarde de la biodiversité et au développement de l'agriculture Biologique.

L'Enveloppe Alternative fonctionne d'une façon simple, les associations déposent un dossier de candidature en expliquant le projet et le montant d'aide dont elles ont besoin, le Conseil de Surveillance se retrouve en sous-commission de 5 personnes, 3 ou 4 fois / ans afin d'étudier les dossiers et d'attribuer ou non la somme demandée par projet.

Dans d'autres magasins Biocoop, il existe différents moyens d'aides aux projets similaires : L'arrondi en caisse et le don militant directement en sortie de caisse.

Nous avons fait un autre choix pour la coopérative Finis Terra : L'enveloppe alternative.

Le calcul de cette enveloppe est défini par le conseil de surveillance. Actuellement, son montant est d'environ 10 000 - 12 000 € par an.

Vous retrouverez ci-dessous une partie des associations soutenues par la coopérative depuis quelques années :

Eau et rivières de Bretagne, Association Kermorus St Pol de Léon, Terre de liens, association Les coquelicots, Maison de l'Agriculture Biologique à Daoulas, Défi Famille sur la ville de Brest pour une alimentation positive, association Bio consomm'acteur, Association Vert le jardin présente sur le territoire Brestois, Réseau Semences Paysannes, collectif Gaspere, contre la centrale de Landivisiau, Les faucheurs volontaires etc..

### PROMOS DU MOIS

De -15% à -20%

Sur une sélection de produits à retrouver en magasin et sur finisterra.fr



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEUREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMER AVEC MODÉRATION