

## CONGRÈS BIOCOOP

Plus de 780 sociétaires de la SA Biocoop se sont donnés rendez-vous sous le soleil de Marseille les 25, 26 et 27 juin 2016 pour célébrer les 30 ans du réseau et tenir leur Assemblée Générale.

Que de chemin parcouru depuis le premier regroupement des associations de consommateurs à Annecy en novembre 1986. Une phrase pour résumer notre histoire : « Biocoop, 30 ans d'engagements pour un monde en transition ».



Au-delà de cet anniversaire marquant, le congrès pose le bilan de la stratégie 2012-2016. Un bilan positif avec à ce jour plus de 400 magasins Biocoop sur l'ensemble du territoire et des projets encore nombreux. Biocoop a su maintenir sa place de « premier réseau de magasin bio » tout en garantissant une bio équitable et de qualité.

Aujourd'hui nous ouvrons une nouvelle page de l'Histoire de Biocoop, l'avenir se profile et nous devons nous adapter aux changements qui approchent :

- La poussée des nouvelles technologies et les perspectives qu'elles offrent, tout en gardant un regard critique sur leur impact environnemental et sociétal.
- La démocratisation de l'agriculture biologique est un grand plus pour notre alimentation, pour la protection de l'environnement mais celle-ci ouvre aussi les portes à une agriculture bio à deux vitesses.
- L'évolution des opérateurs historiques de la Bio, certains rachetés par des groupes agro-industriels ne partageant pas nos valeurs. Biocoop œuvre en association avec les groupements de producteurs et transformateurs pour trouver des solutions durables à ces problématiques.

La stratégie du réseau Biocoop 2016-2020 est votée : « Biocoop engagé dans un monde en transition », moins de gaspillage et de déchets, plus d'exigences écologiques et sociales.

## Bonne nouvelle !

Grande orientation 2016 : L'une des résolutions votées en AG extraordinaire, portée par les magasins coopératifs du réseau Biocoop, était la création d'une nouvelle catégorie de sociétaires : « J » dont le rôle principal est de faire progresser l'Economie Sociale et Solidaire au sein du réseau Biocoop et d'inciter les sociétaires à s'inscrire dans cette démarche. Celle-ci a été votée à 76%.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Les SCOP, COOP, SA COOP, etc... souhaitent retrouver un chemin de partage dans les prises de décisions. Aujourd'hui le système coopératif retrouve un poids de vote plus important.

30 ans d'engagements  
POUR UN  
MONDE  
en  
TRANSITION

18  
Septembre - octobre 2016

La lettre d'information des magasins

FinisTerra 

### COMITÉ DE RÉDACTION

Mélanie Borel,  
Régine Eilde,  
Marie Hélène Le Fur,  
Jean-Christophe Ramel,  
Nicole Renouf,  
Xavier Reunbot,  
Marie Françoise Troadec

Responsable de la publication :  
**Marie Hélène LE FUR**  
Présidente du directoire

Tirage à 1300 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, à consommer  
avec modération.

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

### 6 magasins

#### Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81 3 rue Kerfautras  
Lundi 15H - 19H  
Du mardi au samedi 9H-13H 14H30-19H

#### Kerbio Rive Droite Brest

02 98 45 45 28 114 Boulevard Plymouth  
Du lundi au samedi 9H - 19H

#### Kerbio Europe Brest

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

#### Bio Abers Saint Renan

02 98 32 61 02 Zone de Mespaol  
Du lundi au jeudi 9H-13H 14H30-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H

#### Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06 8, Croas Ar Rod  
Du lundi au samedi 9H - 19H

#### Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04 3, rue Marcelin Berthelot, ZA de Keriven  
Du lundi au samedi 9H - 19H

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

### Fête des vins

Du 5 septembre au 8 octobre, venez découvrir notre sélection de vins. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets !

Journée dégustation de vins :  
- à Coccinelle le 17 septembre 2016  
- à Kerbio Europe le 24 septembre 2016

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

### Bio Abers

Après les magasins de Brest et Saint Martin des Champs, c'est au tour du magasin de Saint Renan de faire une p'tite cure de jouvence.

Le but de l'opération : améliorer à la fois la circulation dans les rayons ainsi que l'outil de travail des salariés. Ce sera également l'occasion d'installer des portes sur les vitrines froides ainsi les 6 magasins du réseau seront équipés pour plus de confort et d'économies d'énergie.

Les plans ont été déposés en mairie pour validation du permis d'agrandissement. Le projet devrait aboutir au premier trimestre 2017, avec un agrandissement total de 90 m².

### + de local !

Donner la priorité au local, on en parle depuis longtemps. Aujourd'hui, on va encore plus loin par une politique de prix volontariste.

Depuis le 1er juillet 2016, la marge est réduite pour les produits locaux : fruits, légumes et crèmerie. L'effort est porté par la coopérative vers le consommateur, ainsi, nous favorisons le tissu économique et écologique local sans pénaliser les producteurs.

La bio locale a son festival : du 17 au 25 septembre 2016,  
renseignements sur : <http://bioetlocalcestlideal.org/>

### Inventaires

Nous vous informons que les magasins seront en inventaire :

Le lundi 26 septembre au matin :

- Kerbio Rive Droite, Kerbio Centre-Ville et Prim'Vert

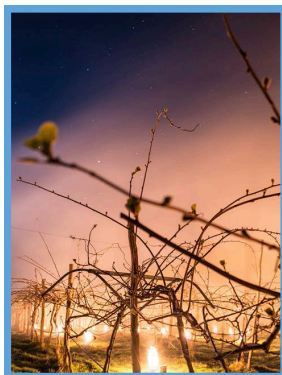
Le lundi 3 octobre 2016 au matin :

- Bio Abers, Kerbio Europe et Coccinelle

Tous les magasins ouvriront leurs portes à partir de 15H

Finis Terra, SA Coopérative de consommation à capital variable. Siège social : rue Daumier 29200 Brest.  
RC 330 964 172-Siret : 330 964 172 00101-APE 4729 z. Ne peut être vendu. Merci de ne pas jeter sur la voie publique.





Le verger lutte contre le gel

## PORTRAIT

Dans le Sud Finistère, Valérie Miniou a saisi l'opportunité de changer de vie en créant son entreprise. Rejointe dans l'aventure par son mari, tous deux de parents agriculteurs, ils décident de se lancer dans la plantation d'un verger associant des pommiers et des plants de kiwis.

En janvier 2010 le projet voit le jour, le verger Pomme D'Api'zz est planté sur une surface de 7 hectares. Auparavant la surface étant une prairie vierge de toute culture, l'exploitation est aussitôt certifiée Bio.

Le choix du bio s'est fait naturellement, pour des questions écologiques bien entendu, mais également par souci de qualité des fruits vendus : «pouvoir vendre un produit dont on a pleine confiance n'a pas de prix !». Il est aussi question de leur santé : l'agriculteur est la première victime des substances chimiques pulvérisées.

Conduire un verger bio n'est pas de tout repos, au quotidien il faut détecter les maladies, ravageurs ou nuisibles avant leur apparition pour pouvoir apporter le soin préventif. On devient monsieur ou madame météo, le nez en l'air pour détecter les intempéries et les chutes de températures. Et quand les éléments ne sont pas cléments, le réveil sonne à 2 ou 3 heures du matin pour se relayer à la surveillance du verger.

« Il faut 365 jours pour réussir une récolte et une nuit suffit pour tout mettre à zéro ! »

Cette nuit du 28 avril 2016, les températures sont descendues en-deçà des -5°C. Dans ce cas il n'y a d'autre choix que d'allumer des bougies antigel entre les rangs.



Les bougies antigel entre les rangs du verger illuminent le ciel étoilé

Après le grand frisson, le couple est plutôt satisfait, ils n'ont perdu « que » 20% de la production, les 80% restants ont été préservés grâce à leur vigilance ...

Pour l'avenir, le couple prévoit d'investir dans un système d'arrosage aérien, ce qui permettrait d'alimenter en eau le verger tout en luttant contre les gelées tardives. Ils souhaitent également diversifier les variétés, et ainsi offrir plus de choix aux consom'acteurs.



## POUR UN BON PETIT DÉJEUNER

La reprise de l'école ou du travail, c'est l'occasion de reprendre les bonnes habitudes alimentaires et cela commence par un bon petit déjeuner. Comment composer votre premier repas de la journée ?

### Des céréales complètes + une bonne boisson

Les céréales dites complètes conservent l'enveloppe et le germe des grains, à l'inverse des céréales raffinées (farine blanche, riz blanc...). Elles sont vivement conseillées pour tous les repas, et notamment pour le petit déjeuner. En effet les céréales complètes offrent un maximum de leurs nutriments à l'organisme : fibres, vitamine B, etc. Elles sont donc conseillées pour faire le plein d'énergie avant une bonne journée d'école, ou de travail !



Faites le choix du bio : les céréales non biologiques reçoivent des traitements chimiques dont les résidus se concentrent dans l'enveloppe des grains. En conservant une partie de cette enveloppe, les céréales complètes gardent aussi les résidus potentiels de pesticides. Alors pour profiter de leurs bienfaits, choisissez des céréales complètes issues d'un mode d'agriculture n'utilisant ni engrais chimiques, ni pesticides de synthèse.

#### Et variées !

Pourquoi ne pas changer un peu, briser la routine ? Mettez la baguette de côté et testez les crêpes, les galettes de riz, ou encore le riz au lait. Et pour changer de saveur, mixer les céréales entre elles !

#### Un bon petit déj' c'est :

- des vitamines (fruits)
- des fibres et minéraux (céréales complètes)
- des protéines (végétales ou animales)
- de bonnes graisses (naturelles et insaturées)
- et du plaisir !

Tableau nutritionnel comparatif

Pour 100 ml	Lait de chèvre Aardec'h Nat'ur	Lait de vache 1/2 écrémé Biooop	Boisson avoine Isola Bio	Boisson Sarrasin Isola Bio	Boisson Riz Isola Bio	Boisson Soja Soljale	Boisson Amande Petit Amande	Boisson Epautre Isola Bio	Boisson millet Isola Bio
Energie kcal	60	46	51	47	57	37	61,5	57	55
Matières grasses, g dont :	2,1	1,6	1	2,5	1	2,1	4,1	1,1	1,1
a) Acides gras saturés, g	2,1	1	0,2	0,3	0,1	0,4	0,4	0,1	0,1
b) Acides gras mono insaturés, g			0,3		0,3	0,5	2,7	0,3	0,3
c) Acides gras poly insaturés, g			0,5		0,6	1,2	1	0,7	0,7
Glucides, g	4,4	4,8	9	20	12	0,4	4,3	10,5	10,5
dont sucres, g	4,4	4,8	4,2	10	5,5	0	3,4	5,5	5,5
Fibres alimentaires, g			1	2	<0,5	0,5	0,5	0,9	0,4
Protéines, g	3,1	3,2	1	2	<0,5	3,8	1,6	0,8	0,7
Sel, g	0,2	0,13	0,08	0,08	0,08	0,08	0,01	0,08	0,08
Calcium, mg	130	120							

#### Pour changer du lait :

Essayez les boissons végétales, il y en a pour tous les goûts. Certaines sont aromatisées à la vanille ou au chocolat, toujours avec des arômes naturels et bio !

Ce ne sont pas des succédanés du lait, car l'apport nutritif du lait « animal » est plus riche notamment en calcium, et protéines.

L'astuce se trouve dans la diversité : la boisson n'est pas le seul élément d'un petit déj' équilibré, si celle-ci manque de protéines, comme du « lait » d'amande ou de riz, vous pouvez tartiner deux bonnes tranches de pain avec du beurre bio qui vous apportera des protéines et acides aminés élémentaires nécessaires.

#### Ni thé, ni café ?

Pour varier les plaisirs, voici quelques pistes d'exploration :



La chicorée possède des vertus digestives et vous réchauffera pendant les matins frais d'hiver.

Pour réveiller votre corps, le jus d'un demi-citron, mélangé avec de l'eau chaude. C'est une boisson dynamisante et digestive. Ajoutez à la boisson un peu de gingembre fraîchement râpé et vous êtes partis pour une bonne journée !

Vous pouvez aussi prendre des boissons d'infusion comme du maté, du thé matcha ou encore de la tisane.

Pour aller plus loin, notre suggestion de lecture :



P'tit déj' santé de Clea aux éditions La Plage - 9,95€



### + des fruits bio et de saison

Source de fructose, sucre naturel essentiel pour donner de l'énergie au corps, les fruits bio et de saison sont indispensables. Pour profiter de toutes leurs qualités, mangez la peau.

#### En jus ?

Préférez les extracteurs de jus aux centrifugeuses car ceux-ci préservent les minéraux, enzymes et vitamines recherchés. Vous pourrez sélectionner vos fruits et légumes frais, bio et de saison en fonction de vos envies, de vos goûts ou de la recherche de bénéfices particuliers.

#### Pour un réveil tonique :

Kiwi – citron – orange et banane, le kiwi et les agrumes apportent vitamine C et la banane donne de la texture au jus, du potassium et une sensation de satiété.

Pour les plus audacieux : Brocolis, épinard et pomme. Cette recette, riche en vitamine B2, est utile pour donner de l'énergie au corps, la pomme donne une touche sucrée à la boisson.

#### Les fruits secs

Vous pouvez bien évidemment les consommer directement, une poignée dans votre préparation. Mais les fruits secs iront très bien dans vos gâteaux, bols de céréales ou yaourts.

Quelques bienfaits des fruits secs :

**Raisins** : Source de vitamines, surtout du groupe B, ils sont énergétiques et stimulent la flore intestinale.

**Figues** : Source de calcium, magnésium, fer, fibre. Elles favorisent le transit intestinal et luttent contre le cholestérol.

**Amandes** : Source de magnésium, phosphore, calcium et fer. Elles sont bonnes pour les muscles, les cellules, le système immunitaire. Ce sont aussi de bons antioxydants et alcalinisants.

## JOURNÉE SANS SAC

Vous nous avez applaudis... Vous nous avez maudits... la 1ère Journée sans sac du 21 mai dernier a suscité de vives réactions. Depuis, vous êtes de plus en plus nombreux à utiliser des sacs en coton, des filets à provision... Les équipes des magasins Finis Terra vous en félicitent ! Alors quoi de mieux qu'un peu d'exercice pour ancrer nos nouvelles habitudes dans le quotidien ?

Rendez-vous le vendredi 14 octobre prochain pour la 2<sup>ème</sup> Journée sans sac.