

## GRAINES DE CHIA

### Information

Vous êtes nombreux à rechercher de la graine de chia pour ses apports généreux en Oméga 3.

À ce jour, nous avons toujours refusé le référencement de cette graine car sa production est circonscrite à l'Amérique du Sud, alors qu'il existe une alternative française (cocorico !) un super-aliment aux valeurs nutritives tout aussi intéressantes : La graine de lin.

Bientôt une graine de chia française ? Et oui, pour répondre à la demande et garantir un produit cohérent avec nos valeurs, Biocoop soutien la création d'une filière bio et française. A suivre !

Graines de lin et graines de chia : riches en protéines, oméga-3, fibres et magnésium  
Tableau comparatif (source : lanutrition.fr)

composition nutritionnelle pour 100 g	graines de lin	graines de chia
protéines (g)	18,29	16,54
lipides (g)	42,16	30,74
dont oméga-3 (g)	23,135	17,55
glucides (g)	28,88	42,12
fibres (g)	27,3	34,4
calcium (mg)	255	631
fer (mg)	5,73	7,72
magnésium (mg)	392	335
folates (µg)	87	49
vitamine C (mg)	0,6	1,6

## BRÈVE

Tout comme l'ensemble de la filière bio, les magasins bio sont audités par un organisme certificateur indépendant. Finis Terra vient d'être contrôlé en octobre 2017 et a obtenu son agrément bio pour l'année 2018.

## HÉCATOMBE CHEZ LES POMMES LOCALES



Pendant la deuxième quinzaine d'avril 2017, une vague de froid a traversé l'Europe. Les températures sont descendues de -1°C à -9°C.

Les vignes et les arbres fruitiers alors en fleurs, ont gelé. Les récoltes sont en partie détruites. Le sud et le centre du Finistère, le centre du Morbihan, ont été plus ou

moins touchés : les récoltes de pommes sont, dans la plupart des cas, grevées de 30 à 90%.

La saison de vente de pommes locales, et même françaises et européennes, sera donc probablement plus courte en 2017-2018. Le prix augmente, mathématiquement, mais cette augmentation ne compensera pas le manque à gagner des exploitations sinistrées,

Par ailleurs, les fruits restants sont souvent difformes et leur peau rugueuse et peu esthétique (anneaux de gels, voir photos ci-contre.)

Leur conservation et leur qualité gustative n'en sont pas affectées. Les étalages de pommes sont donc aussi moins jolis cette année.

Nous vous remercions de votre compréhension.

Les producteurs du Sud-Finistère :

Les vergers du Belon, Pomme d'Api'ZZ, Breizh-Pommes



### COMITÉ DE RÉDACTION

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, consommer avec  
modération.

Pour votre santé, mangez au moins  
5 fruits et légumes par jour :  
mangerbouger.fr

Images conçues par Alekksall<sup>1</sup>, Jcomp<sup>2</sup>,  
Jannoon028<sup>3</sup>, source : Freepik

25  
Nov-déc. 2017

La lettre d'information des magasins

Finis Terra 

## 6 MAGASINS

### Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81

3 rue Kerfautras

Lundi

14H30 - 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)

## FESTIVAL ALIMENTERRE

Dans le cadre du festival AlimenTerre, en partenariat avec Peuple Solidaire, nous vous proposons une soirée ciné-discu au cinéma l'Even (Lesneven) autour du film documentaire «Hold up sur la banane», de François Cardona.

La soirée se clôturera par un échange avec Finis Terra, Ti Ar Bed et Artisans du monde.

Mardi 21 novembre 2017 à 20H.

Entrée au chapeau.



## ATELIERS CUISINE

C'est parti pour le cru 2017-2018

Cette année, nous proposons sept ateliers de trois heures, chacun autour d'un thème précis (Les légumes anciens, manger «sans» -gluten, lactose etc., repas végétarien-végétalien, cuisine de grand-mère etc.)

L'atelier comprend un apport théorique, la réalisation d'un repas complet et se termine par la dégustation. Un dossier complet accompagne les participants à la maison !

Le premier atelier démarre le 25 novembre à 11H30 à Kerbio Europe :  
« Le poireau dans tous ses états ! »

## ÇA BOUGE À BREST !

Dans la volonté de rendre la bio accessible à tous et au plus près de chez-vous, la coopérative Finis Terra travaille en ce moment sur le développement d'un nouveau point de vente dans le centre ville de Brest.

Ce magasin a pour ligne directrice la mise en avant des produits en vrac avec un maximum de références disponibles à la fois de l'alimentaire sec, mais aussi du miel, de l'huile d'olive, et des produits d'entretien.

A suivre dans nos prochaines feuilles d'info ...



Rendez-vous mi-janvier 2018 rue Amiral Linois pour l'ouverture de **KERBIO SIAM**





## PORTRAIT

Bernard GUEGUEN cultive ses champignons en agriculture biologique à Lanhouarnau. Les shii take et pleurotes poussent sous abri dans deux de ses hangars.

Chaque semaine, il reçoit des ballots de substrat (en provenance de chez Eurosubstrat à Callac)

composés de paille de blé, de sciure de bois et de tourteaux de colza qui ont étéensemencés de mycélium, le système racinaire du champignon.

A réception, la période d'incubation est de cinq semaines ; il faudra attendre environ deux semaines pour qu'il puisse commencer à récolter les premiers champignons.

La température minimum pour la pousse est de 10°, autour de 15° étant l'idéal. Un taux d'hygrométrie de 80% ravi ce légume, c'est dire s'il est à l'aise dans notre région !

Le mycélium présent partout à l'intérieur du ballot se faufile vers l'extérieur où il éclot sous sa forme champignon, il donnera des « fruits » pendant six mois.

Chaque jour, Bernard doit récolter puis préparer ses expéditions.

Cependant, comme il a choisi de ne pas chauffer (même à minima) ses abris, la période de janvier février voit une baisse conséquente de la production due à la chute des températures.

En été, les consommateurs boudent un peu les champignons, de plus il fait trop chaud pour qu'ils se développent correctement, Bernard stoppe sa culture pendant quelques semaines.

Il reprend vers la mi août afin que l'on retrouve shii take et pleurotes sur les étals courant septembre.

A la fin de la production, le substrat vit une nouvelle vie comme compost dans les champs du voisin ( en bio également)

Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme !



En 2014, la Commission Européenne a lancé l'élaboration d'un nouveau règlement sur l'agriculture biologique pour « rassurer davantage les consommateurs ». En trois ans, le texte a fait de nombreux aller-retour entre le Conseil Européen et la Commission Européenne. Lors du dernier passage entre les mains du Conseil de

l'UE, celui-ci a fait couler beaucoup d'encre : les propositions n'étaient pas vraiment en adéquation avec l'objectif annoncé trois ans plus tôt.

Le texte finalement validé ne reprend pas les propositions du Conseil, mais peu d'organes médiatiques ont repris ces informations.

## NOUVEAU LABEL BIO

En agriculture biologique, quels changements entre aujourd'hui et demain ?

Aujourd'hui

### Les pesticides

Actuellement, Les producteurs sont tenus de mettre en œuvre tous les moyens possibles afin d'éviter la contamination des produits, on est sur un objectif de moyens.

Le projet européen du 12 juin 2017 propose que chaque Etat membre décide de son seuil de contamination.

Or, avec la libre circulation des marchandises, il sera possible que les produits autorisés dans les pays «laxistes», viennent concurrencer les productions des pays plus «strictes».

Certaines organisations professionnelles françaises étaient contre cette proposition car aucune indemnité n'était prévue pour les producteurs pollués par un tiers.

Les contaminations venant principalement des exploitations conventionnelles voisines, c'est un principe de pollué-payeur !

Demain

Cette proposition a été rejeté du projet ratifié. Les états membres restent donc sur une politique de moyens.



Aujourd'hui

### Le rythme des contrôles

Les contrôles par des organismes indépendants ont lieu deux fois par an, l'un inopiné, l'autre sur rendez-vous examinant plus profondément les critères du cahier des charges.

La proposition faisait état d'un rythme de contrôle plus espacés, une visite tous les 24 mois.

Demain

A partir du 1er juillet 2020 ces contrôles seront réalisés au moins une fois par an, sur toute la chaîne d'approvisionnement et auprès de tous les opérateurs. C'est seulement si aucun incident n'est relevé pendant trois années consécutives qu'ils pourront être espacés à tous les deux ans.



Aujourd'hui

### L'importation

L'Union Européenne établit des règles d'équivalences avec les pays tiers, 64 équivalences sont reconnues aujourd'hui.

Demain

A partir de 2025, ces pays devront respecter le règlement bio européen pour pouvoir vendre leurs produits sur le marché communautaire. « Les règles d'équivalence seront supprimées progressivement dans un délai de cinq ans ; afin d'éviter une perturbation soudaine de l'approvisionnement, la Commission pourrait, pendant une période renouvelable de deux ans, autoriser les importations de produits spécifiques, même s'ils ne respectent pas pleinement les normes européennes par exemple en raison de conditions climatiques spécifiques », explique le communiqué de presse du Parlement Européen.



Aujourd'hui

### La culture hors sol

A l'heure actuelle, seuls trois pays nordiques ont une dérogation pour certaines cultures en bacs, et donc hors sol. Bruxelles souhaitait étendre ce type d'autorisation aux pays Baltes. Cette disposition conduirait au développement d'une production biologique hors-sol, en contradiction manifeste avec le lien au sol et la rotation des cultures.



Demain

Le nouveau règlement interdit les nouvelles exploitations utilisant ce type de production ainsi que les extensions. Les dérogations accordées actuellement pour les agriculteurs certifiés avant le 28 juin 2017 dans les pays du Nord prendront fin en 2030.

Aujourd'hui

### Les semences

Les semences biologiques actuellement disponibles sont limitées par le catalogue officiel des graines autorisés dans l'U.E.

Les producteurs sont tenus de choisir des semences biologiques, à défaut de disponibilité, une demande de dérogation doit être effectuée auprès du GNIS\* pour utiliser une semence non bio.

\*Groupement national interprofessionnel des semences et plants.

Demain

La réforme obligera les producteurs à utiliser uniquement des semences bio dès 2035. Cela implique donc un meilleur approvisionnement en semences biologiques, notamment pour certaines variétés de fruits et légumes non conventionnelles ou désuètes qui font leur retour sur les marchés locaux et dans les circuits courts.

