

La lettre d'information des magasins

FinisTerra



6 magasins

Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81

3 rue Kerfautras

Lundi 15H00 - 19H00
Du mardi au jeudi 9H30-13H00 14H30-19H00
Vendredi et samedi 9H30 - 19H00

Kerbio Rive Droite Brest

02 98 45 45 28

114 Boulevard Plymouth

Lundi 15H00 - 19H00
Du mardi au vendredi 9H30 - 19H00
Samedi 9H30 - 18H00

Kerbio Europe Brest

02 29 00 33 33

Place Daumier

Du lundi au Samedi 9H00 - 19H00

Bio Abers Saint Renan

02 98 32 61 02

Zone de Mespaol

Lundi 15H00 - 19H00
Du mardi au jeudi 9H30 - 13H00 14H30-19H00
Vendredi 9H30 - 19H00
Samedi 9H30 - 18H00

Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06

8, Croas Ar Rod

Lundi 14H30 - 19H00
du mardi au vendredi 9H00 - 19H00
samedi 9H00 - 18H00

Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04

65, route de St Sève

Lundi 15H00 - 19H00
du mardi au vendredi 9H30 - 19H00
samedi 9H30 - 18H00

www.finisterra.fr

Le snacking a ouvert ses portes

Le snacking a (enfin!) ouvert tout en grand ses portes à Kerbio Europe à l'occasion de la semaine des trente ans des Biocoop brestoises. Vous pouvez venir y goûter de savoureuses préparations faites maison ! (si, si, vraiment maison! le pain de notre boulanger local Yves le Signor est cuit sur place et les quiches et sandwiches confectionnés le matin même avec des produits frais).

Il y en a pour tous les goûts : des sandwiches végétariens, au jambon, ou au fromage et des quiches aux lardons ou aux légumes de saison et ce n'est qu'un début !

Le snacking est ouvert du mardi au vendredi de 12H à 14H pour tous ceux qui ont une petite (ou grosse) faim.

Animations à venir

- Les ateliers de cuisine pour les enfants reprennent à Kerbio Europe. **Mercredi 21 mai de 14H30 à 16H00 et samedi 21 juin de 11H30 à 13H00.**

Au menu de la gourmandise, des recettes simples, rapides et toujours délicieuses. (Sur inscription - 7€ - 02 30 63 00 02)



- BioNat sera en expo-vente au magasin Kerbio Europe **vendredi 23 mai**. Venez y découvrir leurs gammes de chaussures françaises et écologiques.
- Hauschka viendra vous présenter sa gamme de produits «soin du corps» à Kerbio Rive Droite lors de rendez-vous personnalisés de 30 min. **vendredi 9 mai**, inscription au 02 98 45 45 28
- Ronan Goasglas viendra présenter son projet d'exploitation de légumes bios à Kerlouan au cours d'une soirée d'information et de souscription. **Mardi 13 mai à 18H30 à Kerbio Europe.**

L'info en + à Prim'Vert

Votre Biocoop de Lesneven va se doter d'un frigo à portes pour les produits frais en libre service.

Question consommation électrique, nous serons gagnants sur les deux tableaux : moins besoin de chauffer le magasin et moins besoin de refroidir le frigo !

Ce type de vitrine est déjà installé à Kerbio Europe et à Kerbio Rive droite, dans ces magasins nous avons constaté une augmentation de la température ambiante de 2 à 3 degrés.

À Lesneven cette installation est prévue pour la 2ème quinzaine de mai.



PORTRAIT

Philippe et Valérie
Ferme bio de Traon Bihan

Depuis quand la ferme existe-t-elle ?

Nous sommes la 5ème génération. J'ai pris la suite de mon père en 1999 et Valérie s'est installée pour la diversification en 2005. Elle a mis en place l'accueil de scolaires, d'enfants handicapés, de particuliers etc... Nous avons aussi attribué un espace à la réalisation d'un jardin partagé et nous sommes un lieu de dépôt pour des paniers bio.

Quelle est la taille de la ferme ?

Nous avons 45 vaches qui paissent sur 60 ha, mais nous sommes situés en zone périurbaine et nous subissons une perte progressive de terre liée à l'urbanisation.

Pour que la ferme ne disparaisse pas, nous avons eu l'idée de valoriser le lait vers un nouveau débouché :

La transformation en produits laitiers.

Nous avons créé le laboratoire de transformation en juin 2010.

Quelle est la gamme de produits laitiers ?

Nous fabriquons des yaourts nature, du fromage blanc entier, 1/2 écrémé ou au lait cru, de la crème fraîche, du riz au lait et des yaourts aromatisés 6 parfums. Nous proposerons prochainement du fromage lactique.



NOUVEAUTÉS

Les légumes de Printemps.

Les légumes d'hiver, poireaux et courges ont progressivement laissé leurs places sur les étalages au profit des légumes de printemps : Tomates, poivrons ... et les fèves. Ce légume, riche en fibre et en protéine, accompagnera délicieusement vos salades fraîches avec, pourquoi pas en dessert, de bonnes fraises bios !

La bio je peux ! La bio plus accessible.

A partir du 13 mai, vous pourrez découvrir la sélection 2014 des produits estampillés « la bio je peux ! ». Ce sont plus de 100 produits rendus plus accessibles grâce aux partenariats durables entre les producteurs, magasins et plateformes Biocoop.



Nouvelle gamme de produits crus.

Découvrez la gamme Craker, quatre nouvelles références pour profiter des bienfaits des produits crus. Sucrés ou salés, ils sont tous garantis sans gluten, lactose et oeuf.

Disponible dans tous nos magasins.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Peut-être ne retrouvez-vous pas votre produit local préféré dans toutes les biocoops que vous fréquentez ?

Certains fournisseurs de proximité, s'ils sont les seuls à fabriquer un produit particulier, approvisionnent tous les magasins environnants. C'est le cas des confitures de fruits rouges.

Cependant, si le produit est cultivé ou transformé par plusieurs « producteurs locaux », vous ne retrouverez pas forcément la même origine suivant le magasin que vous fréquentez.

Par exemple, concernant les plantes aromatiques séchées, vous -

aurez le choix entre 2 à 4 origines locales dans les différentes biocoops.

Plusieurs producteurs de plantes aromatiques se sont installés ces 3 dernières années et leurs produits, aussi bons soient ils, ne peuvent être tous proposés dans votre magasin préféré. Les étagères ne sont pas extensibles à l'infini !

Les magasins ont leurs fournisseurs « historiques » et ne souhaitent pas chasser l'un pour faire entrer un autre.

Nous essayons de vous proposer une gamme la plus large possible tout en contentant nos nombreux fournisseurs locaux.

TOUS NOS PRODUITS SONT CERTIFIÉS ISSUS DE

PRODUITS SOLAIRES : BIOCOOP FAIT LA DIFFÉRENCE

Qu'est-ce qu'une crème solaire BIO ?

Une crème solaire bio ne contient que des filtres minéraux d'origine naturelle qui réfléchissent les UV (efficaces sur tout le spectre solaire) et ne pénètrent pas dans l'organisme. Ils ont une action « mécanique », c'est pour cela qu'ils laissent parfois un film blanc sur la peau et c'est aussi pour cela que l'efficacité de la crème est instantanée.

Comment la choisir ?

Il faut déterminer l'indice de Protection qui vous convient (IP*). Que signifie-t-il ? Si vous avez un coup de soleil au bout de 10 minutes sans protection, un IP 15 signifie qu'il faudra 150 minutes (soit 15 fois 10 minutes) pour obtenir le même coup de soleil avec ce produit solaire.

Conseils d'application.

Pour plus de prudence, quelque soit l'IP, il est recommandé de renouveler l'application régulièrement.

Pour limiter les traces blanches, il faut étirer la crème sur la peau et repasser une couche pour mettre la quantité nécessaire. Après le bain, il faut s'essuyer tout de suite et remettre de la crème.

Il faut aussi considérer votre type de peau, par exemple les peaux claires ont besoin d'une protection plus élevée contre les UV que les peaux mates.

Sur des IP allant de 0 à 20, la protection augmente très vite ainsi une crème 30 protège beaucoup plus qu'une 15. Ensuite de 30 à 50 la marge de progression de la protection reste très faible.

| IP | Catégorie de protection | Type de peau |
|------------|-------------------------|--------------------------------------|
| Moins de 9 | Non protecteur | Déconseillé à tous les types de peau |
| De 9 à 14 | faible | Peaux mates |
| De 15 à 24 | moyenne | Peaux mates |
| De 25 à 39 | forte | Tous types de peaux |
| Plus de 40 | Très forte | Peaux sensibles |

*(IP) (Indice de Protection), FPS (Facteur de Protection Solaire) ou encore SPF (Sun Protection Factor) ont la même signification.

LES EXIGENCES BIOCOOP

Biocoop va au-delà du cahier des charges cosmétiques naturels et biologiques :

Les emballages des produits doivent être limités avec un étiquetage clair et exhaustif des INCI*.

Les produits solaires sont adaptés à toute la famille et résistent à l'eau.

Les protections solaires sont à base de filtres minéraux. Et les produits de synthèse sont exclus de leur composition.

Biocoop demande également à tous ses fournisseurs des spécifications sur certaines matières premières. Par exemple, le Sodium Lauryl Sulfate (SLS) est refusé car cet agent moussant peut être agressif pour les muqueuses.

Biocoop privilégie les fournisseurs qui fabriquent leur propre composition, proches de la production et avec une réflexion écologique globale sur l'ensemble de leurs actions et dont l'entreprise est à taille humaine.

*(International Nomenclature Cosmetic Ingredients)

LA FIN DU QUINOA ?

Depuis quelques temps, les produits à base de quinoa ont vu leur prix augmenter légèrement et leur disponibilité réduite. Pourquoi ?

A l'heure actuelle la Bolivie exporte de plus en plus de quinoa, mais cette course à l'export a pour conséquences des désastres écologiques et éthiques.

Biocoop se devait de réagir, depuis 5 ans nous avons bloqué les quantités importées et il n'y a plus de référencement de nouveaux produits à base de quinoa. En contrepartie, Biocoop tente de mettre en place une filière de production durable en France. Un seul fournisseur est référencé pour fournir les magasins en quinoa de

Bolivie : Solidar'Monde.

Il faut maintenant attendre que la filière française se mette en place pour répondre aux quelques 40 000 tonnes de quinoa commandées chaque année par Biocoop.

A suivre ...



SOCIÉTAIRE : ÊTRE OU NE PAS ÊTRE ?

Les biocoops sont ouvertes à tous et chacun peut venir y faire ses achats, un peu, beaucoup ... ou passionnément ! Ne pas être sociétaire est un libre choix mais qu'est-ce exactement qu'être sociétaire ?

Adhérent, coopérateur ou sociétaire, ces trois termes désignent celles et ceux qui, au-delà de l'acte d'achat, participent à la vie de la coopérative. Acheter quatre parts sociales (5 euros la part) permet de :

- pouvoir assister à l'Assemblée Générale annuelle pour donner son avis, ses idées, et voter l'orientation prise par la coopérative ;
- pouvoir se porter candidat au Conseil de Surveillance et en élire les membres ;
- bénéficier d'une remise de 4 % sur ses achats dans les six magasins Finis Terra. (Hors promotions et boucherie).

Ainsi depuis trente ans des adhérents rassemblent leurs idées et leur bonne volonté pour développer, avec les salariés de Finis Terra, ces six coopératives bio qui nous ressemblent : nous n'attendons plus que vous !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2014

L'Assemblée Générale de Finis Terra se tiendra à Brest le **jeudi 15 mai** à Keraudren à 19 heures, émargement à partir de 18 Heures 30.

Petit rappel : Finis Terra (membre du réseau Biocoop) est une société anonyme coopérative à Directoire et Conseil de Surveillance et est constitué des Biocoops de Brest (Centre Ville, Rive Droite, Europe), Morlaix (Coccinelle), Saint-Renan (Bio Abers) et Lesneven (Prim'Vert).

La gestion et organisation de la structure sont sous la responsabilité du Directoire nommé pour 3 ans par le Conseil de Surveillance.

Le Conseil de Surveillance (CS) est composé de membres élus lors de l'Assemblée Générale pour une durée de 3 ans renouvelable par tiers chaque année. Ses membres, sont issus des 4 sites.

Son rôle est la surveillance et la gestion de « l'entreprise coopérative ». Il se réunit 5 ou 6 fois par an et donne son autorisation pour les investissements importants. Il travaille en commissions (gestion, enveloppe alternative ou Feuille Info). Certaines réunions regroupent Directoire et CS.

Le CS peut accueillir 1 ou 2 observateurs qui, après une année de participation aux réunions (sans droit de vote) peuvent poser leur candidature lors de l'A.G.

COMITÉ DE RÉDACTION

Régine Eilde,
Jo Geleoc,
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 1000 exemplaires.
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les
publications sur :

www.finisterra.fr

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

Mail :
contact@finisterra.fr

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