

MÉTAMORPHOSE DE KERBIO CENTRE VILLE

Après le premier déménagement de la rue de Gasté à la rue Kerfautras, je reste le premier de la bande et j'ai besoin de me refaire une petite beauté !

Avec l'arrivée de Kerbio Europe, plus accessible par la route et son parking, sa gamme de produits plus large, grâce à son espace de vente de 600m² et son rayon boucherie, la clientèle du centre ville s'est un peu resserrée. Mais pas de quoi me remettre en question !

Depuis mon ouverture, j'en ai vu passer des enseignes alimentaires désertir le centre ville pour la périphérie, mais moi je reste bien accroché à mon rocher !

Alors pour rester à la page, il me fallait bien une petite cure de jouvence. A partir du 4 octobre je fermerai mes portes pour 5 semaines de travaux. Sols, murs, et plafonds tout va y passer !

Au bout du compte, j'espère que mes fidèles me rendront toujours visite, qu'ils se plairont dans un magasin de quartier au décor agréable et bien agencé et qu'ils feront eux-mêmes d'autres adeptes ! Et sachiez-vous que le tram dessert les trois magasins Brestoïls ?

LES CHIFFRES CLEFS

742 C'est le nombre de nouveaux adhérents à la coopérative Finis Terra pour le premier semestre 2014. 148 pour Coccinelle, 64 à Prim'Vert, 57 au magasin Bio Abers, 94 pour Kerbio Rive Droite, 64 pour Kerbio Centre Ville, et 315 nouveaux adhérents à Kerbio Europe.

104 Produits de consommation courante rendus moins cher et estampillés «La Bio je peux!»

0 Le nombre de silo et bac de vrac contenant du Bisphénol A

38 Références de vins à prix réduit pendant la fête des vins. De quoi goûter de nouveaux vins et en profiter pour remplir votre cave.

90 producteurs locaux travaillent avec les magasins Finis Terra pour vous proposer toute l'année les meilleurs produits de notre région. (Local = moins de 150 Km)

Sept. - oct. 2014

La lettre d'information des magasins FinisTerra



6 magasins

COMITÉ DE RÉDACTION

Mélanie Borel,
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 1300 exemplaires.
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les
publications sur :
www.finisterra.fr

Mail :
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

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 samedi 9H30 - 19H00

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

Inventaires

Lundi 29 septembre

Kerbio Rive Droite, Kerbio Europe, Bio Abers, Prim'Vert et Coccinelle seront en inventaire. Ils rouvriront leurs portes à 15H00.

Animations à venir

Reprise des ateliers à Kerbio Europe.
Ateliers cuisine enfants : Quatre dates le mercredi après-midi pour apprendre à cuisiner de bonnes choses en s'amusant.

Nouveautés à Kerbio Europe :
- Ateliers cuisine adultes, quatre cours à thème pour cuisiner matin.
- Ateliers cosmétiques. Avec Fanny Russaouen de l'association «Made in Home». 3 ateliers pour apprendre à fabriquer vous-mêmes vos produits de beauté et ménagers.

Toutes les dates des animations sont disponibles sur www.finisterra.fr
Renseignements et inscriptions: 02.30.63.00.02/contact@finisterra.fr

Tous les premiers vendredis de chaque mois retrouvez à Coccinelle (St Martin des Champs) Cécile qui tourne ses crêpes pour vous et devant vous, des crêpes fraîches froment ou blé noir.

À la rencontre des producteurs

Cet été, deux visites ont été organisées pour vous permettre de rencontrer des producteurs qui font la qualité de vos produits. Au vu du succès, nous ferons encore mieux l'année prochaine. D'ici là, vous pourrez toujours les retrouver lors de nombreux rendez-vous (semaine Bio et local c'est l'idéal, marché de producteurs, dégustations etc.).

Retrouvez l'ensemble des événements sur : www.finisterra.fr

Brest en transition

Samedi 27 et dimanche 28 septembre, ce sont les journées de la transition.

Sur la ville de Brest, le collectif en construction se mobilise sur la foire St Michel pour mettre en avant les actions citoyennes en faveur d'un développement alternatif.

Porteur de paroles, exemples d'actions concrètes, l'ambition est de redonner à tout citoyen-citoyenne le pouvoir d'influer, à son échelle sur son environnement. Rendez-vous à l'espace de la transition en bas du cours d'Ajot pour partager ensemble un instant de convivialité et d'échanges.





PORTRAITS CROISÉS

Si l'on demandait à un étranger de faire un tableau de la Bretagne, il y aurait certainement une place, à côté des crêpes et des gâteaux bretons, pour quelques pommes ! Il est indispensable de proposer le meilleur du patrimoine local. Pour cela, nous travaillons principalement avec deux vergers finistériens, Les vergers du Belon et Sclaminec.

Les vergers du Belon ont été plantés il y a près de 28 ans par Chantal et Lucien Gorvan, et sont certifiés bio depuis 1990. Nolwenn et Gweltaz Gorvan ont depuis repris l'exploitation familiale. Aujourd'hui, sur près de 10 hectares, poussent une quarantaine de variétés de pommes locales, à jus ou à couteau. Ce choix d'espèce permet d'étaler les récoltes d'août à mars.

Jean-Pierre Sclaminec, quant à lui propose environ une quinzaine de variété en moyenne. Le verger est certifié Bio Cohérence. C'est un cahier des charges qui va plus loin que le label européen, sur les techniques de fertilisations, de récoltes, ou encore sur le maintien de la biodiversité au abords de l'exploitation.

Tous les magasins Finis Terra s'approvisionnent auprès de ces deux fournisseurs. La grande variété de goût vous permettra de trouver la pomme à votre palais.

Vous n'avez plus qu'à croquer dedans !

Jean-Pierre Sclaminec



vergers
du Belon

FÊTE DES VINS

C'est la rentrée et comme chaque année, les vins font la foire. C'est l'occasion de déguster, (re)découvrir et peut-être acheter son premier vin bio. Mais au fait, qu'est-ce qu'un vin bio ?

Les vins bio sont issus de raisins biologiques, c'est à dire cultivés dans le respect du cahier des charges bio européen, n'utilisant pas de désherbage chimique, ni d'intrants dérivés d'hydrocarbures, ni d'OGM. Ce cahier des charges n'est pas nouveau, la nouveauté concerne l'étape de vinification qui ne possédait pas de cahier des charges. Celui-ci a été validé à Bruxelles en 2012, il réglemente notamment l'usage des sulfites.

Et les vins en Biodynamie ?

Les vins produits en Biodynamie vont plus loin que le cahier des charges européen. Les vignes sont traitées principalement avec du compost, des tisanes et des décoctions. Le principe est d'améliorer les échanges nutritifs entre la terre, l'air et la vigne. Autour du goût, le débat est loin d'être clos parmi les spécialistes, nous vous laisserons juges !

	vin conventionnel teneur autorisée	vin biologique teneur maximale autorisée	Teneur maximale observée dans les vins de la fête des vins Biocoop 2013
Vin rouge	150	100	92
vin blanc/rosé doux	200	150	110
vin blanc/rosé sec	250	220	107
vins liquoreux	400	370	234

Les vins sélectionnés par Biocoop vont plus loin que le cahier des charges bio. Biocoop privilégie les labels Nature et Progrès ou Demeter (Biodynamie). Les additifs utilisés lors de la vinification (levures, enzymes, ...) sont tous bio et le taux de soufre ajouté est inférieur à la réglementation européenne. Biocoop donne la priorité aux méthodes de vendange manuelles et de fermentation naturelles.

Pourquoi choisir un vin biologique ?

D'une part, c'est moins de risque pour votre santé. En effet, ces vins sont sans intrants chimiques et contiennent beaucoup moins de sulfites. D'autre part, ces méthodes de production limitent l'exposition des travailleurs viticoles aux produits chimiques contrairement aux exploitations conventionnelles.

Et enfin, pensons à la santé de notre planète : si la surface de vigne en France ne représente que 3,7% de la surface agricole utile, la viticulture consomme à elle seule 20% des pesticides.

Profitez des vins à petit prix du 8 septembre au 4 octobre et anticipez les fêtes de fin d'année ! Avec modération, bien entendu



Découvrez la sélection des vins de la Fête des Vins dans vos magasins

TOUS NOS PRODUITS SONT CERTIFIÉS ISSUS DE

A DÉCOUVRIR

Offres variables selon les magasins.

AU RAYON SEC

Plus de variétés dans les tisanes "bio conseil" toujours élaborées en vendée.



Des risottos faciles et rapides à préparer goût champignon ou légumes du soleil.

AU RAYON FRAIS

Des nouveautés en galettes de céréales ainsi qu'en galettes de tofu.



Le fromage blanc et le yaourt de brebis se déclinent en pot de 400 gr.



BIO ET LOCAL C'EST L'IDÉAL !

Le local a le vent en poupe et pourvu que ça dure ! Mais la bio et le local ne s'opposent pas, bien au contraire, consommer bio et local c'est l'idéal ! C'est bon pour l'emploi, l'environnement et les liens sociaux.

Du 20 au 28 septembre, partout en France, la bio et le local sont à l'honneur. Les magasins Finis Terra ne sont pas en reste, toute la



NON ALIMENTAIRE :

Huile de son de riz en capsules, anticholestérol, laxatif doux, aide à combattre les troubles de la ménopause.



Sels minéraux de vichy, riche en minéraux et oligo éléments, aide à la digestion et atténue crampes et courbatures.



Du nouveau chez Weleda

Gamme peaux matures à base d'onagre, de centella, et de noix de macadamia.



Gamme bébé à base de mauve et sans parfum.



AU RAYON FRAIS

Pour vos repas rapides en solos une gamme de frais en portion individuelle : Pizzas, salades, tartes variées, galette saucisse, crêpes ou dessert de mélange de fruits.



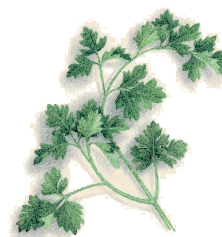
LE CONSEIL DE JO

Les reins filtrent le sang, mais retiennent le sel et les toxines. Au fil du temps le sel s'y accumule, comment l'éliminer ?

C'est simple, tout d'abord, prendre une poignée de persil, laver puis couper en petit morceaux et les mettre dans une casserole, ajoutez de l'eau (1L) et faire bouillir pendant 10 min. Laisser refroidir. Verser dans une bouteille propre et réfrigérer.

Buvez un verre tous les jours et voyez comment le sel et les toxines vont s'éliminer en urinant.

Le persil possède de nombreuses propriétés et nutriments intéressants, c'est un puissant antioxydant, riche en minéraux et vitamine C.



CONGRÈS BIOCOOP

Après le congrès de 2012 qui fixait les grandes lignes du projet Biocoop 2012-2016, le congrès de juin 2014 a fait office de point d'étape.

«Être militant et reconnu comme tel», grandir tout en restant militant et attentif aux enjeux de l'agriculture biologique, voilà le cap que suit Biocoop, suite logique de ses engagements de 2012 «commercer différemment».

Près de 566 participants se sont réunis cette année à Dijon pour débattre, échanger et voter les résolutions.

Le prochain congrès se tiendra en 2016 pour faire le bilan du projet de Biocoop.



L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET RÉPONDENT AU CAHIER DES CHARGES BIOCOOP.