

## LE CONSEIL DE JO

Comment soigner la sinusite avec 4 à 6 oignons, du vinaigre de pomme, 1 serviette, 1 tissu en laine, essuie-tout.

Couper finement les oignons. Les faire griller avec 1 cuillère à soupe de vinaigre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Placez-les sur un papier essuie-tout puis dans un linge.

Attention : c'est délicat à poser !

Avant de poser le cataplasme, mettez sur les yeux un morceau de ouate mouillé et essoré. Ensuite posez le cataplasme sur les sinus et le nez, n'oubliez pas de mettre - au début en tout cas - le linge entre le cataplasme et la peau pour éviter les brûlures.

Dès que la température est plus basse, vous pouvez enlever le linge entre le cataplasme et la peau. Laissez plusieurs heures.

Et vous pourrez retrouver de nombreux conseils dans «mon cahier de recettes droguerie» en vente dans vos magasins

N.B. : 36 consom'acteurs ont appris à faire leurs produits ménagers ou cosmétiques maison, lors des ateliers proposés à Kerbio Europe. Les dates des prochains ateliers seront disponibles sur [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)



## FAITES VOS COMMISSIONS

Comme vous le savez, votre biocoop est un magasin « pas comme les autres » : au sein de la coopérative Finis Terra ce sont six magasins dont la gestion et l'organisation sont assurées par un Directoire, sur lequel un Conseil de Surveillance a un pouvoir de contrôle permanent.

Au sein de ce C.S. deux commissions sont actuellement à l'œuvre : la commission Gestion et la Commission Enveloppe Alternative. Nous vous présentons aujourd'hui un petit résumé de leurs attributions.

Siègent à la Commission Gestion des élus du C.S., donc adhérents et bénévoles, ainsi que la présidente et des membres du Directoire. S'y adjointent si besoin des consultants extérieurs. Au programme : monter le prévisionnel de la S.A. Finis Terra, gérer les grilles de salaire, les contrats d'intéressement et diverses mesures sociales pour les salariés. L'équipe se réunit deux ou trois fois l'an, et transmet ses travaux devant le C.S. et le Directoire.

Le C.S. a choisi de consacrer une journée de marge de Finis Terra (les six magasins réunis) au soutien de causes en lien avec son activité : semences, foncier agricole, lutte contre les OGM, soutien aux paysans bio, accessibilité de la bio au plus grand nombre, etc.

Après délibération, la Commission Enveloppe Alternative adjuge et répartit cette aide financière aux diverses associations choisies ; le soutien à l'agriculture et à l'installation de nouveaux paysans bio étant une nécessité afin de pérenniser nos approvisionnements locaux.

Le travail de cette commission est restitué au Conseil de Surveillance, ainsi qu'à l'Assemblée Générale annuelle.



# La lettre d'information des magasins Finis Terra



## 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](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

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

### Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81  
3 rue Kerfautras

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

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

## Lifting à Kerbio Centre Ville

L'équipe de Kerbio Centre Ville a préparé le chantier ...



Kerbio Centre Ville
à Brest
Magasin de proximité
Coûts des travaux :
150 000 €
Surface de vente :
250 m <sup>2</sup>
Nombre de salariés
5

RDV en page 3

Plus de photos sur [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)  
Réouverture le 12 novembre

## Animations à venir

### Événement :

Dans le cadre du festival AlimentTerre, «les petits gars de la campagne» un documentaire sans concession sur la PAC\* sera projeté au cinéma Les Studios à Brest le 20 novembre. La séance sera suivie d'un débat en compagnie de la maison de la bio et de producteurs locaux.  
\* Politique Agricole Communale

### Ateliers :

Fabrication de cosmétiques maison le 15 novembre à 14H00 à Kerbio Europe.

Atelier de cuisine adulte le samedi 6 décembre de 10H30 à 13H30, pour apprendre à se faire plaisir sans lactose et sans gluten.  
Renseignements et inscriptions au 02 30 63 00 02 - [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

### Expo-ventes :

A l'approche des fêtes de fin d'année, faites le plein d'idées cadeaux avec:

- Ardelaine, créateur de literie «made in France» en matériaux écolos et responsables, présents le jeudi 4 décembre à Kerbio Europe.

- Junk, création locale (Bohars) de vêtements issus de tissus de récupération, design souple et élégant ! Collection à retrouver à Kerbio Rive Droite le 21 et 22 novembre.



# PORTRAIT

Ayant toujours récolté des algues pour les grandes entreprises, Louis Diverrès décide de fonder la sienne, le P'ti Goem de L'Iroise, en avril 2007. Actuellement installés sur Plouarzel, son épouse Martine et lui déménagent fin octobre 2014 sur Ploumoguer pour une maison plus petite mais avec plus de dépendances pour les besoins de la société.

Louis est le seul à récolter les algues sur tout le littoral de la mer d'Iroise aidé pendant les très grandes marées par ses fils, chacun patron pêcheur, qui ne vont pas en mer à ces périodes.

Les récoltes se font de fin mars à fin décembre.

Pendant que Louis s'y colle, Martine cherche les magasins susceptibles d'être intéressés par la distribution de leurs produits.

Une liste qui se compose d'une moyenne de 7 à 8 algues : La Nori, la Dulse, le Chondrus Crispus, l'Ulva, l'Himanthalia, le Kombu Breton et le Kombu Royal.

Existent aussi des mélanges de 3 algues en gros et petit grammage ainsi que du sel aux algues.

On peut trouver ces produits dans pratiquement toutes les Biocoop du Finistère, celles du Morbihan et même à la Biocoop de Manosque. Près de celle-ci, une biscuiterie utilise la Nori à raison de 5 kg par mois pour en faire des gâteaux !

A l'avenir, le P'ti Goem de L'Iroise espère s'agrandir, Louis et Martine espérant céder l'affaire aux garçons d'ici quelques années....Mais le plus tard possible cependant !



P'ti Goem de L'Iroise



# TERRE DE LIENS

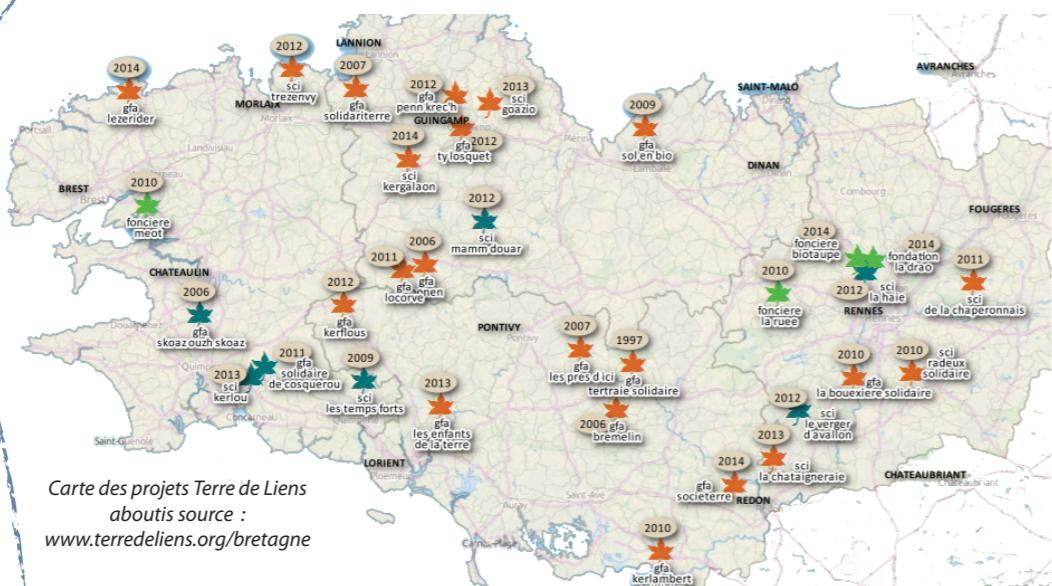
Finis Terra soutient le maintien d'une agriculture paysanne car nous pensons qu'il s'agit de l'avenir de l'agriculture. Cependant, bien des difficultés s'imposent aux futurs exploitants. Avec l'évolution que l'on connaît du monde agricole, la spéculation foncière est telle qu'il relève du parcours du combattant pour s'installer en tant qu'exploitant.

Mais à tout problème, il y a une solution, l'association Terre de Liens travaille à installer des porteurs de projet.

Avant de procéder à un montage de projet, les salariés de l'association s'assurent que le projet du futur exploitant est viable, ensuite une des deux solutions est à choisir selon les difficultés du projet :

- L'achat peut se faire par le biais de GFA\* ou SCI\*. L'association met en relation des porteurs de projets et des personnes souhaitant investir dans le projet. Les membres du GFA sont donc propriétaires de la terre et l'agriculteur en est locataire via un bail rural environnemental.

- L'achat des terres par la foncière, les capitaux sont issus des dons de particuliers ou entreprises (déductibles à 60%), avec ce capital Terre de Liens est propriétaire des terres et l'agriculteur en est locataire via un bail rural environnemental.



Le GFA apporte une vision intéressante car ce sont les consom'acteurs qui permettent l'installation du producteur, et ils, vous, choisissez quelle agriculture vous souhaitez pour demain, une agriculture paysanne, respectueuse de l'environnement et qui favorise l'emploi.

En Bretagne, Terre de Liens a permis l'installation de 4 fermes Foncières et 25 GFA et SCI, soit plus de 400 hectares préservés et 44 paysans.

Info : Jeudi 27 novembre soirée de présentation d'un projet d'installation en GFA à Plougastel Daoulas à 19H30 à Kerbio Europe. Venez nombreux !

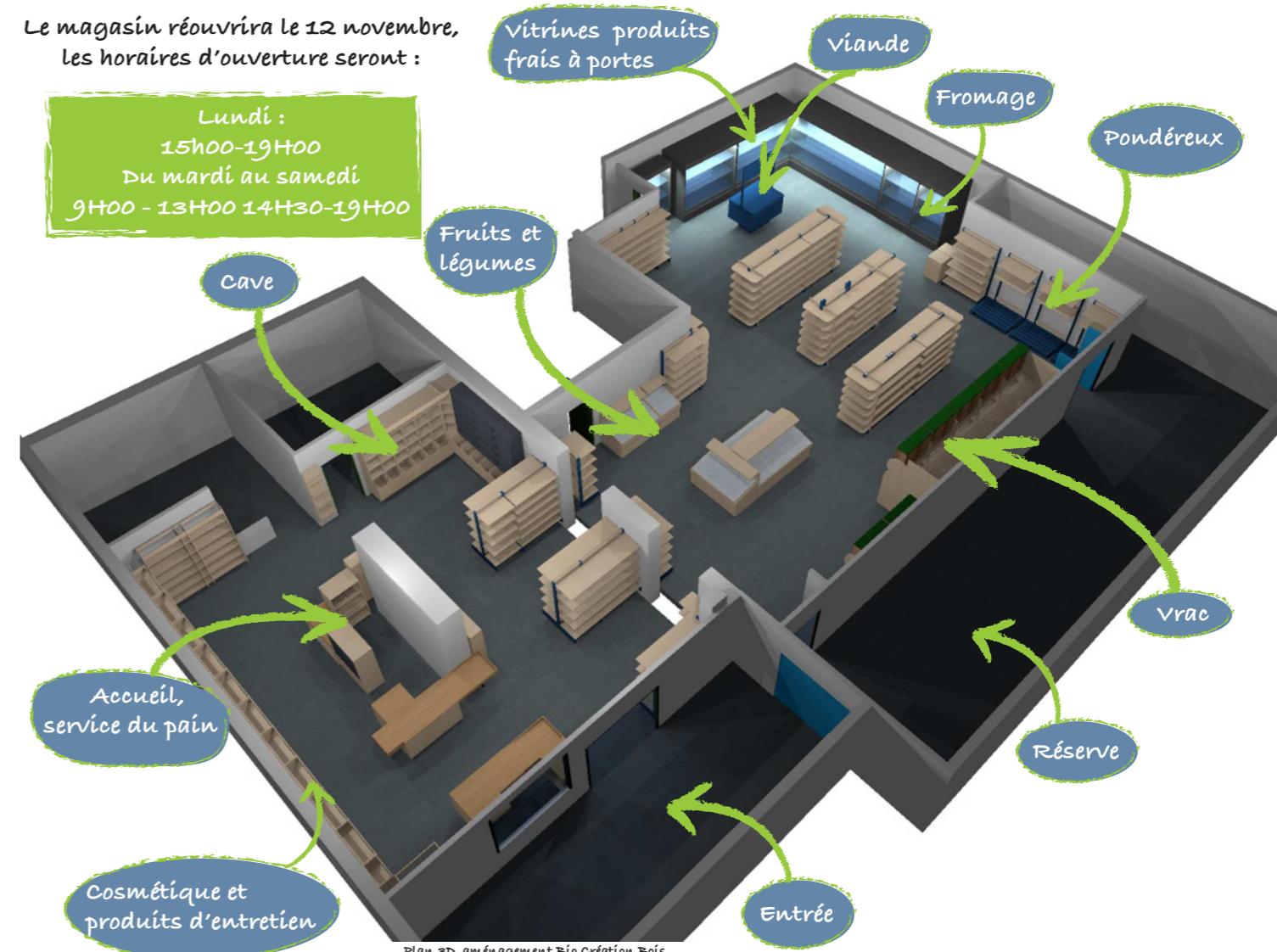
\*Groupe Foncier Agricole  
\*Société Civile Immobilière

100% DE NOS PRODUITS SONT CERTIFIÉS ISSUS DE

# KERBIO CENTRE VILLE FAIT PEAU NEUVE

Le magasin réouvrira le 12 novembre, les horaires d'ouverture seront :

Lundi : 15H00-19H00  
Du mardi au samedi 9H00 - 13H00 14H30-19H00



Vue de l'entrée vers les cosmétiques



Vue de l'entrée vers la cave



Vue de l'espace fruits et légumes vers les pondéreux



# SACS À FENÊTRE

Nous les attendions depuis bien longtemps, et ils sont arrivés, les sacs à fenêtre bien sûr ! Idéal pour se servir en vrac, leur arrivée a été retardée car on leur en demandait beaucoup : ils sont biodégradables à 100% et contiennent 0 OGM !

Ils sont fabriqués en France à partir de papier recyclé et avec un film à base de cellophane (contient 90% de cellulose issue de forêts gérées durablement).

100% DE NOS PRODUITS SONT CERTIFIÉS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET RÉPONDENT AU CAHIER DES CHARGES BIOCOOP.