

## PROJET MORLAIX



Petit à petit .... ça se construit !

A suivre ...

## LE CONSEIL DE JO

### PIQÛRES D'ABEILLES :

Enlever le dard soigneusement avec une pince à épiler. Nettoyer ensuite la piqûre avec du vinaigre de cuisine, le soulagement sera très rapide !

### PIQÛRES DE MOUSTIQUES :

Si vous êtes piqué par un moustique et que vous avez un pied de géranium dans votre jardin, cueillez une fleur de votre plante et écrasez-la délicatement dans vos mains. Appliquez ensuite la fleur écrasée sur la piqûre, ce qui la calmera instantanément. Sinon, frotter quelques brins de persil frais sur les boutons pendant quelques secondes et laisser agir à l'air libre (au moins 30 min.).

### PIQÛRES DE GUÊPES :

Pour les piqûres de guêpes, prendre un oignon, l'éplucher et le couper en deux. Frottez ensuite sur la piqûre pendant au moins 10 minutes.

Pour les paresseux ou ceux qui n'ont pas de géranium dans leur jardin, le volarome en préventif ou le tégarome en curatif de chez docteur valnet sont très efficaces contre les piqûres d'insectes.

## HALTE AUX POUX !

A chaque rentrée la même comptine : les poux sont de retour !



A Saint-Cannat, les laboratoires Finescence se sont appuyés sur leur longue expérience en aromathérapie pour mettre au point une gamme anti-poux particulièrement efficace. A base d'huiles essentielles de lavande, lavandin, géranium, romarin, thym et citron, le shampooing ne laisse aucune chance à l'agresseur (en 2 ou 3 shampooings à 2 ou 3 jours d'intervalle il n'y a plus personne). Le soin peut aussi être complété par un sérum et un spray.



12  
Août-septembre 2015

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](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)

### 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

Nouveaux horaires  
à partir du 31/08

### 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

Nouveaux  
horaires

### Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06 8, Croas Ar Rod  
Lundi 14H30 - 19H  
Du mardi au samedi 9H - 19H

Nouveaux  
horaires

### Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04 65, route de St Sève  
Lundi au samedi 9H - 19H

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

## Animations à venir

■ Pour cette rentrée 2015, le programme des animations fait son retour !

Animations cuisine pour les grands et les petits, des ateliers de fabrication de cosmétiques, ou de produits ménagers, et des ateliers pour apprendre à utiliser les huiles essentielles au quotidien...

Retrouvez le programme complet et les modalités d'inscriptions dans vos magasins dès le 14 septembre 2015.

■ En cette fin de mois de septembre trois animations à ne pas rater :

- C'est le retour de la fête des vins du 7 septembre au 10 octobre dans vos magasins Biocoop, découvrez nos sélections dans le catalogue disponible en point de vente dès fin août.
- La semaine Bio et Local c'est l'idéal du 19 au 27 septembre - voir les activités proposées près de chez-vous sur : [www.bioetlocalcestlideal.org](http://www.bioetlocalcestlideal.org)
- La journée de la transition citoyenne le 26 septembre. Découvrez les animations près de chez-vous sur : [www.transitioncitoyenne.org](http://www.transitioncitoyenne.org)

■ Pour les mois d'octobre et novembre, nous vous proposons deux autres rendez-vous :

- La journée militante Biocoop le samedi 10 octobre. De nombreuses animations pour trouver des astuces au quotidien afin de mieux et moins consommer !
- Le festival de films documentaires AlimenTerre 2015. Rendez-vous sur [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr) pour connaître le contenu de l'évènement.

Pour tous renseignements et inscriptions :  
[contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr) ou au 02 30 63 00 02

## Inventaires

Comme chaque année, à la fin septembre, les magasins sont en inventaires.

- Le lundi 28 septembre  
Kerbio Rive Droite - ouverture à 15H  
Kerbio Centre Ville - ouverture à 15H.
- Le lundi 5 octobre  
Bio Abers - ouverture à 15H.  
Kerbio Europe - ouverture à 15H.  
Prim'Vert - ouverture à 15H.  
Coccinelle - ouverture à 15H.





## PORTRAIT

Mathieu Stephan, Maraîcher Bio et administrateur au GAB 29 et sa compagne et associée, Marilyne Roudaut.

C'est sous le vent iodé de la côte nord du Finistère que nous avons rencontré le couple, producteurs maraîchers installés à Lampaul - Ploudalmézeau. Et c'est bien la mer que l'on aperçoit à quelques centaines de mètres des cultures de plein champs.

On comprend aisément, à la description de leur travail et à la visite patiemment proposée, qu'ici la nature est accompagnée. Quand il est nécessaire l'engrais est évidemment vert, et les associations de plantes sont multiples afin de nourrir la vie naturellement. Le travail de densification est savamment étudié afin que la nature travaille d'elle même au plus juste et sans la contrainte rébarbative du sarclage qui n'est qu'un éternel recommencement puisque celui-ci s'accompagne aussi d'une dissémination des graines.

C'est pour cela qu'à ses débuts sur son «Grand Jardin», Mathieu a le souvenir d'avoir perdu beaucoup d'énergie et de temps à comprendre comment travailler au plus simple et efficacement tout en respectant davantage le cycle naturel.

Comme le dit si bien Mathieu, ici on ne travaille pas "contre" en "tuant" les dites "mauvaises" herbes mais toujours "avec" en associant des plantes ou le travail des insectes - appelés ici les copains - dont les travaux sont complémentaires avec ceux de la production, le cycle naturel préservé permettant de travailler en toute harmonie et cohésion.

Mathieu est administrateur au GAB 29, syndicat de producteurs bio du Finistère, afin de travailler sur l'aide à l'installation des jeunes producteurs. Car c'est peu dire que la profession a le vent en poupe. Défenseur des producteurs bio, le GAB 29 se félicite d'ailleurs d'avoir vu que durant l'année 2013 20% des projets aidés en agriculture concernaient des paysans bio «et beaucoup de maraîchers sur des petites surfaces».

D'un sourire malicieux, ils nous confieront que malgré la pénibilité qu'ils reconnaissent dans leur profession, ils aiment à nommer celle-ci comme n'étant pas leur boulot, mais bien leur "Bou-love" ! Et c'est après avoir été invités à goûter quelques unes de leurs différentes variétés de fraises que nous avons pris congés de Mathieu et Marilyne.

Mathieu Stephan et Marilyne Roudaut

## NOUVEAUTÉS

### Au rayon bébé

Baby'Clips est une cuillère 100% plastique alimentaire sans Bisphénol ni phtalates, qui se clipse sur les gourdes alimentaires (compotes de fruits, purées de légumes, yaourts...).

Le clipsage anti-arrachement et l'embout stimulant sont brevetés. Elle favorise la transition tétine-cuillère, pour que bébé apprenne à aplatir la langue. Baby'Clips est un produit français pratique, ludique, éducatif et réutilisable. Vous trouverez ces cuillères offertes dans les packs de quatre gourdes chez Good Goût.



Hipp est un nouveau fournisseur de nos magasins avec une sélection de petits pots dès l'âge de 4 mois, dont une offre en Bio Je Peux (une marge réduite du producteur au distributeur pour une bio cohérente plus accessible).

### Au rayon pique nique

Bio Organica Italia S.R.L. est un nouveau fournisseur de Biocoop, c'est une entreprise familiale situé au sud est de l'Italie. La société est née de la volonté de produire, transformer et commercialiser les produits bio cultivés depuis plus de 30 ans dans la ferme familiale. Elle nous propose des légumes grillés à l'huile : artichauts, poivrons, courgettes, ainsi que différentes olives.

### Le rayon sans gluten

Jusqu'à maintenant l'avoine était classée comme contenant du gluten. La raison principale était la contamination par des céréales contenant du gluten, à travers la culture, le transport et le traitement.

Les produits contenant de l'avoine de «La Ferme Biologique» sont maintenant à l'abri des contaminations par des céréales contenant du gluten dès la culture, durant le transport, le stockage, le traitement et jusqu'à l'emballage.

La plupart des personnes intolérantes au gluten peuvent inclure de l'avoine «propre» dans leur alimentation, car la structure de la protéine de gluten contenue dans l'avoine se distingue de celle du blé, du seigle, de l'épeautre et de l'orge.

Comme toutes les personnes atteintes de la maladie cœliaque ne tolérant pas l'avoine, nous conseillons toutefois d'être prudents et de l'introduire de façon progressive dans l'alimentation. En particulier pour les enfants, nous conseillons de le faire sous surveillance médicale.



Biscuit sablé teff chocolat pépites 130g de chez «Nutrition et Nature», la teff est une plante originaire d'Éthiopie, riche en magnésium, fer et calcium. Cette céréale a un index glycémique bas, ce qui lui confère une place de choix pour les diabétiques.

## FÊTE DES VINS

Du 7 septembre au 10 octobre, c'est la fête des vins dans vos Biocoop Finis Terra !

C'est l'occasion de découvrir de nouveaux vins et vous constituer une petite cave.

Trente-deux vins ont été sélectionnés pour leurs tarifs, les valeurs de leurs producteurs, leurs originalités et bien-sûr leurs arômes !

On rappelle que les vins sélectionnés par Biocoop vont plus loin que le cahier des charges bio européen.

Biocoop privilégie les labels Nature et Progrès ou Demeter (Biodynamie).

Les additifs utilisés lors de la vinification (levures, enzymes, ...) sont tous biologiques et le taux de soufre ajouté est inférieur à la réglementation européenne. Biocoop donne la priorité aux méthodes de vendange manuelles et de fermentation naturelle.

Biocoop privilégie aussi les vins qui respectent les normes proposées par la charte FNIVAB (Fédération Nationale Interprofessionnelle des vins de l'Agriculture Biologique) en termes d'ajout de soufre.

	vins conventionnels teneur autorisée	vins biologiques teneur maximale autorisée	Maximum FNIVAB
vin rouge	150	100	100
vin blanc/rosé doux	200	150	120
vin blanc/rosé sec	250	220	210
vins liquoreux	400	370	360

Comparatif de la teneur maximale autorisée en soufre

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

## RECETTES DE CUISINE

### Tarte des vendangeurs

Préparation: 15mn (et 30mn de repos pour la pâte)

Cuisson: 30mn

Pour 4 personnes

#### Pâte sablée:

300g de farine bise

150g de beurre ou graisse végétale

2 c à s de sucre roux

1œuf

Préparer la pâte sablée: mélanger l'œuf et le sucre, ajouter en une seule fois la farine et le beurre (ou la graisse végétale); Pétrir rapidement et faire une boule. Laisser reposer environ 30mn au frais.

Pendant ce temps, égrapper les raisins. Battre ensemble les œufs, le sucre et le lait d'amandes.

#### Garniture:

400g de raisins (blancs et noirs)

3 c à s de sucre roux

3 œufs

1/2 verre de lait d'amandes

Foncer un moule à tarte graissé avec la pâte étalée au rouleau. Garnir avec les raisins, noirs autour, blancs au milieu. Ajouter la crème aux œufs. Cuire 30mn à four moyen.

Gourmandises permises - Terre vivante

Retrouvez les trente-deux vins sélectionnés dans le catalogue à votre disposition dans les magasins ou sur : [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)



## LA BRÈVE

C'est une de ces histoires où le prologue se fait bien plus entendre que l'épilogue.

Dans notre cas, celle du viticulteur de Bourgogne, poursuivi en justice pour ne pas avoir traité ses vignes contre la flavescence dorée, ou plutôt son vecteur : la cicadelle. En juin 2013 un arrêté préfectoral impose le traitement à l'ensemble des vignobles de la Côte-d'Or. Emmanuel Giboulot cultivait à l'époque 10 hectares de vigne en biodynamie, principalement du pinot gris et du chardonnay.

Condamné à 500€ d'amende en avril 2014, le vigneron fait appel de sa condamnation.

A l'issue du procès en appel de décembre 2014, le viticulteur est relaxé car le caractère d'urgence et donc l'obligation faite aux viticulteurs de traiter leurs vignes a été invalidé par la Cours d'appel de Dijon.

Sans faire une généralité de ce cas particulier, ce procès a remis, un temps, la question de la place et l'usage des pesticides dans notre agriculture au centre du débat public.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque vous adhérez aux magasins Biocoop Finis Terra, en achetant des parts sociales, nous vous attribuons un numéro d'adhérent.

Lors de votre passage en caisse merci de présenter la carte sur laquelle ce numéro est inscrit. Si vous n'avez pas de carte d'adhérent, envoyez un mail à : [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

100% DE NOS PRODUITS SONT CERTIFIÉS ISSUS DE

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