

## PENSEZ À VOS COMMANDES

Les fêtes de fin d'année approchent, alors pour bien les apprécier, passer vos commandes au plus tôt !

Vous pourrez retrouver nos spécialités de Noël dans la feuille d'info «spéciale Noël».

## LE CONSEIL DE JO

L'ail : il est bon pour tout !

Il contient une huile volatile, dont le principe actif est l'allicine, qui a un pouvoir bactéricide puissant. Mais c'est avant tout sa concentration en huiles essentielles, en glucides, en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments qui en fait un produit incontournable pour notre santé.

Mis en évidence plus récemment, un autre composant de l'ail, la germanium, se révèle efficace dans la résistance du corps aux virus puisqu'il permet aux cellules agressées de fixer plus d'oxygène

L'ail peut s'assimiler de plusieurs manières :

Nature, c'est un diurétique

À la vapeur, c'est une très bonne solution expectorante\*

En cataplasme, c'est un désinfectant,

En décoction, il est anthelminthique\*\*

Il est aussi : anti-inflammatoire, Antibiotique, antipoison. Il combat la grippe, l'angine et la bronchite.

Vous pouvez trouver l'ail frais ou en poudre toute l'année dans nos magasins.

\* Désengorge les voies respiratoires (bronches-trachée)

\*\* Produit antiparasitaire et vermifuge

Les informations sont délivrées à titre d'information, pour votre sécurité, consultez un professionnel de santé.

## BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Toute l'équipe de la rédaction de la feuille d'information vous souhaite de passer de très joyeuses fêtes de fin d'année !

On se retrouve en février 2016 dans la prochaine feuille d'info n°15.

Bonne lecture

14  
Dec. 2015 - Jan. 2016

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

#### 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

65, route de St Sève

Du lundi au samedi

9H - 19H

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

### Animations à venir

#### Les ateliers cuisine

Notez dès à présent les prochaines dates :

- Le mercredi 9 décembre 2015 de 14H30 à 16H à Kerbio Europe Atelier enfant (+5 ans) «Voilà un bon repas de fête !»
- Le samedi 23 janvier, de 10H30 à 13H30 à Kerbio Europe Atelier adulte «Les légumineuses : des idées pour mettre plus souvent à vos menus ces précieuses protéines végétales»

Les bulletins d'inscription sont disponibles dans vos magasins. Pour tous renseignements et inscriptions : [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr) ou au 02 30 63 00 02

#### Expo-ventes

4 décembre Ardelaine, créateur de literie «made in France» en matériaux écologiques et responsables. À Kerbio Europe.

11 et 12/12 Adèle est une marque bretonne qui propose des chaussettes, Tee-shirts et tour de cou conçus dans l'Aube ou le Morbihan à base de coton bio. À Kerbio Europe.

11 décembre Séance dédicace de Serge MONFORT à l'occasion de la sortie du quatrième opus de la BD Toupil : De mémoire de loup. Une exposition présentera les planches originales de la bande dessinée du 7 au 12 décembre. À Kerbio Europe.

17 et 18/12 Copakabanach, ce sont des Tee-shirts «made in BZH» à base de coton bio. À Kerbio Europe

### Travaux à Kerbio Rive Droite

Le magasin Kerbio Rive Droite a fermé ses portes du 23 au 26 novembre afin de réaliser quelques travaux d'embellissement :

- Le carrelage, qui se défaisait par endroit a été entièrement refait dans cet espace.
- Les fruits et légumes ont été installés dans un nouveau mobilier, plus fonctionnel.

### Inventaires

Cette année, l'ensemble des magasins sera en inventaire **lundi 4 janvier 2016**.  
Réouverture des portes à 15H.





# PORTRAIT

"Créer de la richesse et des valeurs sur nos territoires ruraux en préservant le bien commun". C'est ainsi qu'Alain et son fils Armel JACOB définissent l'Agriculture Paysanne en n'oubliant pas de noter qu'il y a tout un terroir à reconquérir propre à la Bretagne.

C'est donc au petit village de Moguerou (29) que nous sommes accueillis à la ferme fromagère sur laquelle Alain s'est lancé en 1995 avec 3 vaches Montbéliardes.

Pour les habitués de nos magasins Biocoop, vous connaissez sûrement la tomme des Monts d'Arrée, la tomme Du et la raclette d'Alain Jacob !

La ferme se compose de 15 vaches laitières (Montbéliarde et Abondance) et un taureau. Le fromage représente 80% du chiffre d'affaire total avec une transformation réalisée sur place.

L'exploitation se développe vers une race de porc endémique : Le Porc Blanc de l'Ouest.

En 1982, un programme de conservation de la race est mis en place avec la contribution de l'INRA et de l'Institut Technique du Porc.

Les quelques éleveurs ayant refusé d'introduire du sang veredelte Landschwein\* dans leurs élevages ont permis de sauver le Porc Blanc de l'Ouest. Les effectifs restent aujourd'hui très faibles, et la race a du mal à les accroître à nouveau. C'est typiquement un porc de plein air. Il convient mal à un engraissement de type industriel car il a besoin d'espace sinon, il peut très vite être victime de stress.

Il produit une viande particulièrement savoureuse, avec un gras de très bonne qualité. Chez Alain et Armel, les porcs sont nourris au grain (70% d'orge, 30% de pois et fèves complétés par du petit lait, du foin et de l'herbe, pas de soja même bio...).

Un premier test de vente a eu lieu en novembre dernier à rayon boucherie de Kerbio Europe à Brest, un second se fera en début d'année 2016 et on espère pouvoir développer avec vous la filière du Porc Blanc de l'Ouest.



\*L'apport de sang d'une autre race avait pour but d'augmenter la production de porcelet.

## PLAN DE LA NOUVELLE COCCINELLE



SURFACE DE VENTE : 600M<sup>2</sup>

RESERVES : 300M<sup>2</sup>

BUREAUX : 50M<sup>2</sup>

PLACES DE PARKING: 68 DONT 2 POUR PERSONNES A MOBILITE REDUITE

À seulement quelques centaines de mètres de l'actuel magasin à Saint Martin des Champs, le nouveau magasin Biocoop va doubler sa surface.

Loin d'une frénésie au développement, Alain, le directeur du site, s'exprime : « C'est avant tout faire bénéficier d'un meilleur confort d'achat tout en restant à taille humaine ». En effet avec 600m<sup>2</sup> de surface de vente, vous serez bien plus à l'aise et avec toujours le conseil sur nos produits !

« Nous souhaitons également améliorer les conditions de travail pour les salarié(e)s de la coopérative, grâce à une

réserve de 300m<sup>2</sup>, mieux organisée et plus ergonomique ».

Il y aura de la nouveauté !

C'est l'ouverture d'un véritable rayon boucherie/charcuterie avec des bouchers professionnels à votre service. La viande (bio bien entendu) est livrée par Bretagne Viande Bio, un réseau régional qui permet de structurer la filière. Tous nos fournisseurs du rayon boucherie sont 100% locaux !

« Le développement de l'agriculture bio et locale est aussi notre priorité, nous allons pouvoir augmenter le nombre de références

des fournisseurs de proximité. Au total, nous travaillons aujourd'hui avec une quarantaine de producteurs locaux ».

Les secteurs prédominants dans le point de vente sont :

- les fruits et légumes, le frais, qui ont tous deux de grands espaces
- et le vrac avec près de 180 références, plus économique et écologique.

« Rendez-vous le 4 février 2016 à 9H pour ouvrir les portes ... Ensemble »