



ÉDITO

Évènement à l'échelle de notre microcosme de la consom'action des produits biologiques : notre magasin de Lanester a déménagé ! Créé en mai 2005, l'ancien, d'une surface de 600 m², était devenu exigu et peu pratique lorsqu'un concours de circonstances - il en faut même dans la vie économique - nous a permis de trouver, à proximité, un local disponible. Une fois les travaux achevés, et

après un déménagement aussi épique que solidaire (récit p. 2 & 3 !), le nouveau magasin a ouvert ses portes le 20 septembre. Plus agréable, plus spacieux (1350 m²), il permet de proposer un tiers de références supplémentaires. Doté d'un superbe rayon vrac, d'un restaurant et d'un parking digne de ce nom, il est aussi plus accessible et plus fonctionnel pour les personnes qui y travaillent quotidiennement.

Quand on observe comment s'est déroulé ce projet du début jusqu'à

la fin, force est de constater que les valeurs humaines sont restées centrales. Aussi, le Conseil de Surveillance profite de cet éditorial pour remercier tous les acteurs qui ont apporté leur contribution. En ces temps où la morosité est de mise, parler de réussite semble tenir de la gageure. Alors ne boudons pas notre plaisir ; soyons fiers d'avoir accompagné ce projet qui a tout d'une belle réussite.

Le Conseil de surveillance

ACTU [p.2 à 4]

Le nouveau magasin de Lanester compostage...

INFO MAGASINS [p.5]

Huile en vrac, pré commandes de Noël
Charcuterie maison à Lanester

ANIMATIONS [p.6-7]

Cours de cuisine, Festival Alimentterre

DOSSIER [p.8-9]

Incrovables comestibles

PORTRAITS [p.10-11]

Énora et Guillaume, consom'acteurs
Jérôme et Virginie Marest, producteurs

NOUVEAUX PRODUITS [p.12]

7 Épis Lanester

Une aventure collective

Depuis le 20 septembre dernier, le magasin de Lanester vous accueille rue Jean-Marie Tjibaou, Situé à quelques rues seulement du précédent, un nouvel espace tout neuf, plus grand et plus fonctionnel !

Toute l'équipe de Lanester, épaulée par les salariés des autres magasins et de nombreux adhérents, a participé à l'aventure, du déménagement à la réouverture. Une semaine durant, tout le monde a mis la main à la pâte, bénévolement, pour vider les rayons, démonter les étagères, transférer les produits et tout réinstaller dans les nouveaux locaux. Un pari insensé mais réussi, dans la bonne humeur et la solidarité !

Pourquoi ce déménagement ?

Mikael Coroller, Président du Directoire : « Ouvert en 2005, le magasin de Lanester a vu augmenter si rapidement le nombre de ses coopérateurs et son chiffre d'affaires, qu'en à peine 5 ans, il a montré ses limites ! Dès 2010, on a commencé à manquer de place. Pas assez à l'intérieur pour mettre en rayon les nouvelles gammes de produits. Et pas assez non plus à l'extérieur, les places de parking se faisant rares avec l'arrivée du

restaurant chinois. L'équipe a dû travailler dans des conditions difficiles (une réserve exigüe, des meubles pas toujours adaptés, une chaleur excessive à l'étage...). Il fallait vraiment trouver mieux ! »

Le dossier a mis un certain temps à aboutir ?

M.C. : « Nous avons commencé à travailler sur ce projet alors que l'on venait juste d'ouvrir Mellac (2010). Nous étions en plein cœur de la crise, mais nous avons tout de même déposé et obtenu un permis de construire. C'est ensuite que ça s'est compliqué : le locataire précédent a mis plus de temps que prévu à partir et entre temps le bâtiment a brûlé ! Nous avons dû refaire notre dossier administratif mais au final tout est pour le mieux, on se retrouve dans un bâtiment neuf et ce déménagement arrive à un meilleur moment pour l'ensemble de la coopérative. »

Quelles sont les nouveautés et les améliorations apportées par ce nouveau magasin ?

M.C. : « Si l'on commence par l'extérieur du magasin, il est plus visible et plus facile à trouver. Cela évitera à certains Lanesteriens de venir adhérer à Lorient faute d'avoir vu ou su qu'il y avait un magasin chez eux. Le parking est également plus grand et plus pratique que l'ancien. Pour ceux qui font leurs courses à vélo, nous avons conçu avec l'aide de l'association Vél'Orient, un abri des plus pratiques. Reste à espérer que les accès vélo seront améliorés sur la zone de Manébos. Tout comme la desserte bus, qui pourrait aller jusqu'à la patinoire. Concernant l'aménagement intérieur du magasin, priorité au bois, brut et non traité. Pour les cloisons, nous avons utilisé des panneaux de bois brut KLH, fournis par l'entreprise Arbodomia, qui avait déjà travaillé avec Mme Ben Grine, notre architecte. Notre menuisier « Bio création bois », de Redon, qui construit

Samedi 14 septembre :
On ferme !

Une promotion de fermeture était proposée dans l'ancien magasin. Et il ne fait aucun doute que nous avons été très nombreux à entendre sonner le tocsin, à tel point que le magasin n'a jamais connu pareille fréquentation. Sitôt entrés, nous nous trouvions dans une file d'attente, qui a duré, pour certains, jusqu'à une heure et demie. Mais ce n'était pas une queue banale comme on en voit parfois dans nos tristounettes administrations. Non, non : c'était une queue sereine et agréable, dans laquelle les gens ont pris plaisir à échanger et à plaisanter : un vrai moment de convivialité !

Dimanche 15 septembre :
Courses de chariots

Une quarantaine d'adhérents sont venus pour participer au déménagement. Là encore, dans une ambiance laborieuse, mais ô combien agréable. Chacun est venu apporter sa pierre à l'édifice : les bénévoles ont transféré des produits à même le caddie, dans une zone d'activité, fort heureusement, déserte pour le coup... L'ironie de cet épisode, est que tout cela s'est passé en plein débat sur le travail dominical. Et puis, entre nous, vous en connaissez beaucoup des entreprises dans lesquelles les clients viennent travailler, et dans la bonne humeur en plus ?

Vendredi 20 septembre :
Réouverture

Les salariés, motivés par cette nouvelle aventure ont tout mis en œuvre pour que tout soit prêt... en 4 jours. Non seulement, il a fallu faire le vide dans l'ancien magasin, mais aussi agencer et mettre en rayon tous les produits dans le nouveau !



les meubles, a également contribué à finaliser cette ambiance un peu loft « bois industriel ». Certains coopérateurs nous ont parlé de « Beaubourg » écolo en découvrant les tuyaux de VMC au dessus des bureaux ! Concernant l'éclairage pas de néons mais des spots de qualité qui éclairent de façon très précise. Du coup on peut en mettre moins. Autre source d'économies d'énergie : les frigos. Avoir des vitrines fermées au rayon frais permet d'économiser 50% d'énergie. Par ailleurs, l'énergie nécessaire à la production de froid est récupérée pour faire de l'eau chaude : un ballon de 1000 L monte à 61°C uniquement grâce à l'échangeur à plaque des chambres froides. Un gros travail a également été réalisé avec la CARSAT sur les conditions de travail : ergonomie des caisses, des meubles de travail (vrac), lumière extérieure dans les bureaux, sens des éclairages par rapport aux écrans, circulations, abri vélo salariés...»

Du côté des produits ?

M.C. : « Beaucoup de produits qui étaient disponibles à Lorient sont désormais disponibles à Lanester mais la grosse différence par rapport à l'ancien magasin réside dans le rayon vrac. Largement agrandi, il accueille désormais des références tout à fait originales comme le vrac liquide huile. Le rayon crèmerie a également doublé et la boucherie a été agrandie ».

Des nouveaux services également ?

M.C. : « Le rayon cosmétique est désormais bien séparé, une meilleure organisation pour délivrer des conseils dans de bonnes conditions. Juste à côté, une cabine consacrée au bien-être et à la beauté a été aménagée, que se partagent Anne, bio esthéticienne, et Chantal, coiffeuse et technicienne en coloration végétale. La grosse nouveauté de ce déménagement c'est aussi l'arrivée de Croc Épi à Lanester. Un espace de 30 places permet désormais aux Lanestériens de manger bio le midi. Le repas est le même qu'à Lorient. Tout est préparé le matin-même dans les cuisines de Lorient. Tout se met en place, des améliorations sont en cours avec notamment l'installation d'une porte pour le sas d'entrée, qui va maintenir la température dans le restaurant. Nous espérons maintenant que nos coopérateurs s'approprient vite ce nouveau magasin, qu'il permettra à de plus en plus de gens de découvrir la Biocoop et que nous pourrions continuer à développer les surfaces en bio dans la région. En cette période où l'agro alimentaire cherche un nouveau souffle, il est grand temps que les choses évoluent...»

Création d'un espace « bien-être & beauté » !

Anne, bio-esthéticienne, propose des soins du visage et du corps, esthétiques et/ou relaxants.

Chantal, coiffeuse et spécialiste en coloration végétale, conseille et réalise vos couleurs, propose des coupes pour hommes et femmes ainsi que des coupes énergétiques. Sur rendez-vous. Anne : 06 74 01 27 00 ou Chantal : 06 78 04 74 33.



Un second restaurant



Croc'épi existe maintenant aussi à Lanester. Les menus sont les mêmes qu'à Lorient, où sont élaborés les repas : deux plats du jour au choix une viande ou un poisson, ainsi qu'un plat végétarien, sans oublier un grand buffet de crudités, d'entrées élaborées, de soupes et de desserts variés.

Paroles de bénévole

Parmi les motivés qui ont donné de leur temps, coté adhérents, Joël Charron, fidèle depuis les origines : "j'étais là dès le début, j'ai fréquenté les gens qui ont mis en place ce système d'achats solidaires. Quand on est adhérent dans une forme coopérative c'est normal de s'engager, c'est même un devoir de s'investir ! On a fait ce qu'on a pu : mettre les produits dans des cartons, démonter des étagères, enlever les pointes qui dépassaient pour que personne ne se blesse durant le transport..."



Investir pour une bio de qualité et de proximité

Devenez sociétaire des "Enfants de la Terre"

Vous avez toujours rêvé de nature et d'animaux, d'un grand terrain à la campagne ?

C'est le moment de vous lancer ! Marie-Laure Descreux, éleveuse de chèvres, vous propose de rejoindre son aventure en devenant copropriétaire des terres qu'elle souhaite louer à Lanvaudan !

Depuis avril dernier, Marie-Laure Descreux élève des chèvres laitières. Elle vend sa production bio (lait et fromages fermiers) en circuit court et souhaite maintenant produire l'alimentation nécessaire à ses 30 bêtes : blé noir et maïs principalement. Vous pouvez l'aider à concrétiser ce projet en contribuant à l'acquisition des 26 hectares de terre qui lui ont été proposés par la Safer (organisme chargé d'aménagement foncier et d'établissement rural). Un groupement foncier agricole (un peu l'équivalent d'une SCI) est en cours de constitution. Il faut

être minimum 2 et il n'y a pas de maximum ! Chaque part, d'une valeur de 100 €, sera rémunérée chaque année en fonction du résultat du GFA (loyers-charges). Chaque sociétaire, en outre, aura la possibilité de venir en vacances à la ferme ! L'association Terre de Liens porte l'initiative. Des réunions sont régulièrement organisées. N'hésitez pas à vous renseigner. Objectif : lancer la constitution du GFA « Les Enfants de la Terre » dès le mois de décembre.

tél : 06 78 80 90 58 ou 02 97 51 90 84.
Mail : marielaure.descreux@hotmail.fr



Mellac et Lanester :

Vos magasins compostent

Basée à Quimperlé, l'association Cocico propose du compostage citoyen et collectif : voisins ou collègues, mettez en commun vos bio-déchets et partagez-vous le compost !

L'idée est née en réaction à un projet de décharge dont personne ne voulait, un « non » doublé d'une prise de conscience : que faire des déchets ? Un collectif de voisins, mené par Michel Mouillé, a voulu aller plus loin, étudiant ce qui se faisait ailleurs en la matière et épluchant la législation, jusqu'à avoir l'idée de promouvoir le principe du compostage collectif de proximité : une solution quatre fois moins chère que l'incinération, et permettant de traiter la plupart des bio déchets. Une solution, en outre, capable de tisser du lien social, en impliquant des gens sur un projet commun, les familles d'un même quartier comme les salariés

d'une entreprise ou les enfants d'une école.

Depuis, l'idée de mise en commun des déchets compostables a fait son chemin et l'association donne à tous la possibilité de s'y mettre : elle a élaboré une méthode, et des outils, qu'elle propose aux collectivités et aux entreprises, notamment des composteurs en kits, construits en partenariat avec des CAT et des ESAT du coin. Elle en a inventé la structure : un pavillon à deux cases (on composte dans la première, on fait mûrir dans la deuxième) plus 1 bac à broyats, le tout disponible en plusieurs versions, de 3m3 à 20m3 selon les besoins ! Sur un rayon de 40 km, Cocico vient vous aider à l'installer, vous forme (quoi composter et comment) et vous suit ensuite pendant un an. Les 7 Épis ont déjà adopté deux pavillons, un à Mellac et un à Lanester. Lorient ne devrait pas tarder à suivre. Cette opération de compostage permettra de traiter environ 2 à 3 tonnes de déchets par an et par site. Le compost (disponible au bout de 8 mois) sera partagé entre les salariés et offert aux consommateurs.

Renseignements :

02 98 71 76 25 ou
mickael.wet@orange.fr
<http://cocico.over-blog.com/>



Bientôt de la charcuterie maison à Lanester

Le magasin de Lanester va démarrer son propre atelier de charcuterie au premier trimestre 2014. Le laboratoire agréé aux normes européennes, en cours de construction, permettra de proposer de nouveaux produits, de nouvelles recettes, ainsi qu'une gamme traiteur plus large et variée.

Il ouvre également de nouvelles perspectives comme la livraison aux collectivités (cantines scolaires ou restaurants d'entreprises) sur l'ensemble de la gamme de boucherie. Les newsletters et le prochain Épi info vous informeront de l'avancée des travaux.



De l'huile en vrac



À Lanester vous pouvez acheter votre huile en vrac : de l'huile d'olive de chez Vijean, de l'huile de Colza ou de Tournesol de la Safranerie (voir page 11). L'avantage ? Des économies pour le producteur, le consommateur et un plus pour l'environnement. Vendre en vrac permet évidemment de réduire tous les emballages mais également, dans le cas spécifique de l'huile, d'éviter l'étape nettoyage de bouteilles. "Il faut beaucoup d'eau chaude et de détergent, c'est onéreux et compliqué, un vrai non sens écologique", explique Jérôme Marest de la Safranerie". Dans le vrac on propose un fût en matériaux recyclés, qui va servir 30L, ce qui économise aussi le coût de 30 bouchons et de 30 étiquettes !". À l'arrivée, c'est un peu moins cher pour le consommateur. Il a aussi la garantie que le produit a été conservé au mieux puisqu'un tel stockage évite l'exposition de l'huile à la lumière.



Traiteur Noël 2013

- * Saint-Jacques bretonnes, pommes fruits & cidre, chapelure de blé noir (la pièce 5 €).
- * Saint-Jacques au chutney fruits & légumes d'hiver & chorizo (la pièce 5 €).
- * Tournedos de lotte au jambon de parme et lasagnes marines aux légumes, velouté d'étrille (16 €).
- * Ballotins de volaille farcie champignons-marrons, légumes hiver, gratin forestier & sauce grand veneur (15 €).
- * Magret de canard gratin de fêtes au Comté, sauce gastrique à l'orange & purée de potimarron au sésame grillé (16 €).
- * Gâteau de fin d'année aux 3 chocolats : biscuit noisette, mousse chocolat au lait, mousse chocolat blanc, ganache chocolat (7€). Verrine sucrée ananas-gingembre en tiramisu, compotée épicée et sa gelée accompagnée de son rocher coco (6 €).

Précommandes pour le réveillon

Les fêtes approchent ! Pour être sûrs de régaler tout le monde, prenez de l'avance, pensez à passer commande : dindes, chapons, et autres volailles festives, poissons fumés et coquillages, pains spéciaux et chocolats de toutes sortes. Autre possibilité, pour un réveillon réussi : confier la préparation de votre soirée au service traiteur ! Là aussi il

faut anticiper et prendre contact dès maintenant. Les restaurants de Lorient et Lanester, quant à eux, vous proposeront un menu spécial Noël le jeudi 19 décembre. Mieux vaut réserver !

02 97 88 31 38 (le matin) ou
02 97 37 91 56 (magasin) ou
mail : crocepi@orange.fr.



Cours, animations, et ateliers À l'école des gourmands

Depuis février 2010, Sylvie Jézéquel, animatrice en cuisine bio et diététique, assure les animations en magasin et propose, en plus, à ceux qui le souhaitent, des ateliers de cuisine "bio, diététique et gourmande"...

C'est en devenant maman que cette diététicienne de formation a commencé à s'intéresser au bio ! « J'ai fait des études de diététique, j'ai exercé dans des hôpitaux et des cliniques, mais jamais dans mon cursus le sujet du bio n'avait été abordé ! Ce sont des amies qui m'y ont sensibilisé quand j'ai eu mes enfants. J'ai eu un vrai coup de foudre pour les produits et le lieu la première fois que j'ai mis les pieds à la Biocoop. Pour l'ambiance aussi. Du coup j'ai proposé ma candidature ! ». C'était en 2005. Employée de vente dans un premier temps, Sylvie a suivi en parallèle les formations dispensées par Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne spécialiste du bio qui lui transmis sa passion et donné envie se de lancer à son tour. Depuis elle partage son temps entre les trois Biocoop, pour des animations en magasin et des cours de cuisine. Une journée par semaine, alternativement à Mellac, Lorient et Lanester, elle décline cuisine, présentation de recettes, dégustation et échanges avec les adhérents. Pour ceux qui veulent aller plus loin, elle donne aussi des cours de cuisine, le samedi ou le lundi matin, sur inscription. Ces cours (payants) ont lieu désormais à Lanester, pour profiter de la toute nouvelle cuisine ! Ils réunissent entre 6 et 10 personnes. Par groupe de 2 chacun prépare un plat différent et tout est mis en commun pour le déjeuner, « un moment convivial qui permet de goûter à tout et de partager ses expériences ! ». L'an passé, Sylvie a pour la première fois testé une formule « bien-être », association de conseils beauté et cuisine, et la reconduira en 2014. Elle tentera même, en plus, une journée « Bien dans son assiette », début juillet : un mini stage pour commencer l'été en pleine forme !



Programme des ateliers

à Lanester,
de 38 à 40 €, repas compris

Samedi 14 et mercredi 18 décembre :
apéritif festif et bûche sans gluten.

Samedi 25 et lundi 27 janvier :
Légumes verts et féculents des inséparables dans votre assiette.

Samedi 8 et lundi 10 février :
la cuisine du soir.

Samedi 22 et lundi 24 février :
cuisinez gras mais cuisinez sain.

Sur inscription :
tél. 06 13 43 84 40
Email : formeetpapilles@gmail.com

Programme des animations

en magasin,
le vendredi de 10h à 17h, gratuit

Par ici la bonne soupe
le 6 à Lorient et 13 à Lanester.

Apéritifs festifs
le 20 à Mellac et le 27 à Lanester.



Cours de cuisine pour enfants, c'est reparti !

Une fois par mois, le mercredi après-midi, de 15h à 17h, les chefs de Croc'Épi proposent aux 8-12 ans, de venir mettre la main à la pâte.
Rendez-vous au restaurant de Lorient pour expérimenter de nouvelles saveurs et découvrir le plaisir de cuisiner.
On en repart avec les recettes en poche et les plats réalisés (salé et sucré) à rapporter à la maison pour déguster en famille !

PROGRAMME

Mercredi 11 décembre :
mini-bûches salées et sucrées.
Mercredi 22 janvier : galette des rois.
Mercredi 05 février : gaufres salées et sucrées.
Mercredi 12 mars : Potatoes « salsa », Panacotta. Inscriptions :
02 97 88 31 38 ou crocepi@orange.fr
(12€ le cours).



Festival Alimenterre

"Six films pour alimenter le débat"

Initialement « campagne de sensibilisation », Alimenterre est devenu festival de films documentaires en cours de route : le meilleur moyen de toucher un public plus large, de mettre des images sur des mots et de susciter le débat autour d'intervenants passionnés...

Organisé depuis 2000, l'événement est coordonné par le CFSI (Comité français pour la solidarité internationale) et regroupe aujourd'hui une quarantaine d'associations et de partenaires. Son but ? Informer sur l'état de la faim dans le monde et sur toutes les problématiques liées, du nord au sud. Depuis 6 ans, à Lorient, c'est le Crisla, centre de documentation et d'informations sur la solidarité internationale, qui gère l'organisation de l'événement pour le Morbihan. Il fait en plus partie du comité de sélection des films et est même devenu force de proposition, avec ses connaissances spécifiques sur la mer et la pêche. C'est grâce à lui notamment qu'a été programmé cette année « Nouadhibou : les poissons ne font pas l'amitié », film primé lors du festival lorientais « Pêcheurs du monde » ; un documentaire traitant des bateaux usines européens et chinois qui pillent les ressources au large de la Mauritanie. À chaque édition, une ville du pays de Lorient (Ploemeur cette année), accueille les projections, à raison d'une par semaine, sur un mois et demi, de mi-octobre à fin novembre. Les autres communes peuvent aussi, de leur côté, demander à se faire prêter les films. Parmi les points forts de l'édition 2013 :



des projections scolaires, une exposition de Lucien Pouedras, peintre de la nature et mémoire du monde rural, et un invité d'honneur : Daouda Diagne, chercheur sénégalais, Docteur en sociologie, qui travaille sur les semences et la biodiversité.

www.festival-alimenterre.org

Focus

Hors sélection nationale, proposé en inauguration, « L'appétit vient en militant », un film plein d'optimisme et d'humanité, réalisé par deux morbihannais, André Le Moustarder et Clotilde Aksin.



C'est le portait croisé de deux personnalités vives et passionnées, Édouard, paysan breton à la retraite et Lucinète, jeune militante brésilienne, une histoire d'échanges et de fraternité, entre Kreiz-Breizh et Nordeste, une histoire née dans les années 70, qui se poursuit aujourd'hui encore, malgré les années et les kilomètres. Et c'est aussi, au-delà, « une réflexion sur la fonction sociale de la terre, sur fond de solidarité internationale ». L'histoire est belle. Celle

racontée par le film comme celle du film lui-même, qu'André et Clotilde portent à bout de bras depuis 2005, depuis qu'ils ont rencontré Édouard et ont décidé de témoigner avec lui du quotidien des jeunes exploitants agricoles, ici et là-bas. André a déjà à son actif le documentaire « Profession paysan durable » et Clotilde de nombreux films pour et sur Emmaüs. Ils ont écrit ensemble leur projet de doc, entre 2005 et 2010, tout en cherchant un producteur... en vain ! Ils ont fini par se lancer dans l'aventure, grâce au coup de pouce de deux sponsors, qui leur a permis de se payer l'avion.

Des entreprises ? « Heu, non, un copain d'Édouard et ma mère ! », sourit Clotilde. Une semaine de repérage et deux de tournage au Brésil en janvier 2010, guidés par Lucinète. De nombreuses journées en Bretagne, épaulés, entre autre, par l'association la Marmite, « à l'origine de chantiers participatifs, de systèmes d'entraide sur les marchés, de mise en réseau des petits producteurs. Une asso dynamique qui refait le monde et nous a beaucoup aidés ».



Entre le tournage et la première diffusion il aura fallu 3 ans, consacrés à la réalisation et au montage, toujours sans producteur ni moyens ! À l'arrivée, un film plein d'énergie et d'espoir. Depuis le film tourne régulièrement sur un circuit de festivals et de soirées-débats, toujours accompagné d'intervenants venus partager leur expérience et parler de leur lien à la terre. A noter, parmi les fidèles, Marie-Laure Ducreux, dont le projet de GFA (voir p.4) a mûri à mesure !

Incroyables comestibles

Potagers citoyens

Avez-vous déjà vu ces bacs en bois, en bordure de trottoir, semés de légumes ou de plantes aromatiques, ornés d'affichettes « Nourriture à partager, servez -vous, c'est gratuit » ? Ça déroute ! Et pourtant, depuis 5 ans, l'idée se propage : ouvrir son jardin, planter l'espace public d'espèces comestibles... et permettre à tous d'en profiter. Une autre façon de changer le Monde, imaginée par le mouvement citoyen Incroyables comestibles !

Tout a commencé en 2008 à Todmorden, ville sinistrée du nord-est de l'Angleterre. Plus de boulot, plus de lien social, de moins en moins d'habitants mais une idée, un peu folle, lancée par deux fringantes quinquas, Pamela Warhurst et Mary Clear : utiliser l'espace public pour planter et cultiver des fruits et des légumes, que chacun serait libre de cueillir à sa guise. Tenter une nouvelle approche de la vie en société, basée sur une reconnexion avec la terre nourricière et la solidarité. Dès la première réunion, 60 personnes se portent volontaires pour installer des bacs

de plantes aromatiques, monter de petits potagers, planter des arbres fruitiers près des écoles. En trois ans tout le monde s'y est mis. Les étudiants font pousser de quoi se nourrir et élèvent même des poules.

De l'hôpital à la caserne des pompiers en passant par le commissariat et la mairie, des bénévoles plantent, arrosent, entretiennent et offrent le fruit de leur travail à leurs concitoyens.

De fil en aiguille la passion du maraîchage a gagné la ville et ouvert de nouvelles perspectives économiques. Un centre d'apprentissage s'est monté pour enseigner comment cultiver et cuisiner tous ces produits locaux, un savoir-faire s'est développé et les restaurants comme les cantines ne jurent plus que par les circuits courts... Résultat : un regain d'activité et surtout une ville où il fait bon vivre. Même le taux de criminalité a baissé ! Todmorden est devenu un exemple que l'on vient voir du monde entier. Et l'idée fait des petits, principalement véhiculée par les réseaux sociaux.



Passer à l'action

Des groupes de citoyens motivés, se revendiquant du courant Todmorden, ont vu le jour dans des centaines de villes françaises. Là-bas le mouvement s'appelle Incredible Edible, ici : Incroyables comestibles. Pas besoin de monter une association, ni de se structurer officiellement. Il suffit de télécharger les affichettes "nourriture à partager", proposées sur le site internet du réseau national, de planter, d'informer. Ensuite c'est une histoire de rencontres. Sur le pays de Lorient, Fano, Nadège, Yvonne, Gwen et Damien y ont pensé dès 2012, chacun dans son coin. Et puis un jour ils se sont trouvés et l'envie qui germeait a commencé à porter ses fruits ! Chef de cuisine à Rédené, Fano Perrin a commencé à s'intéresser au mouvement des Indignés, mais c'est par un reportage sur le mouvement Incredible Edible, qu'il a pris conscience du rôle qu'on pouvait jouer en local et trouvé une réponse efficace aux lobbies et aux grands groupes de distribution : produire soi-même et offrir sa production ! En aout 2012, il met un premier bac devant chez lui : des fraises et des framboises.

"Mise à part la factrice et quelques amis qui étaient au courant de mon projet, il faut bien l'avouer, ça n'a pas pris ! Le problème c'est que j'habite un endroit pas suffisamment passant." Peu de gens sont venus se servir mais ça a commencé à se savoir. Nadège, jeune lorientaise, en a entendu parler sur Internet et a contacté Fano. "Ma motivation ? Au départ, arrêter de m'empoisonner !" explique-t-elle. "Revenir à la terre, apprendre à mes enfants à manger correctement. J'adore jardiner, j'adore cuisiner. J'avais envie de partager tout ça".



Liorzhou, jardins partagés

Depuis 2009, les membres de l'association Liorzhou gèrent un espace public de 300 m² transformé en potager partagé, rue Madeleine Desroseaux, à Lorient. Alors, la démarche d'Incroyables Comestibles, normal, ça leur parle ! Yvonne Guého, porte-parole de l'asso s'enthousiasme pour l'initiative, complémentaire de ses combats de toujours.

"Moi ce qui m'intéresse c'est l'idée de partage, de prendre soin de l'homme et de la nature, d'œuvrer pour la répartition durable des ressources".

Liorzhou a ainsi logiquement rejoint Incroyables Comestibles, apportant son soutien pédagogique et matériel pour aider à développer le mouvement citoyen. L'association informe sur les techniques de culture, propose des outils pour aborder concrètement le développement durable,



sensibiliser à l'alimentation, l'agriculture, la biodiversité, et souligner l'importance des semences.

Renseignements :
liorzhou.blogspot.com



À l'automne, Fano rassemble les potirons et les courges de son jardin. Nadège va chercher des châtaignes. Et ils organisent une grande distribution gratuite place Paul Bert, à Lorient. "Ça nous a permis de rencontrer pas mal de gens, dont Yvonne, de l'association Liorzhou (cf. encadré p.8). On peut considérer ça comme le lancement officiel d'Incroyables comestibles sur le pays de Lorient mais l'acte de naissance ça a été la page Facebook. Le mouvement entier passe par là ! Pour l'instant le noyau dur c'est une dizaine de personnes mais une centaine s'est inscrite sur la liste de diffusion. On se retrouve le week-end pour fabriquer les jardinières. On démonte des palettes, on recycle. Il y a beaucoup de bricoleurs avec nous, pas que des jardiniers !"

Cultures urbaines

Ces bacs en bois, on commence à les voir fleurir dans quelques rues de l'agglomération. Gwen et Damien en ont découvert le principe par la presse, et rencontré l'équipe à l'occasion d'une journée portes-ouvertes au jardin de Liorzhou.



"On a pris deux jardinières, pour mettre devant chez nous, du côté de Kervéanec. On a commencé par y mettre de la ciboulette et des framboisiers. On a connu un échec en tentant une courge : elle n'a pas eu assez de place ou assez de terre pour se développer !". Mais sinon, ça marche, et c'est incroyable l'effet que ça fait dans le quartier. "Les gens s'arrêtent, nous interpellent, sont ravis, ont envie de



Une partie de l'équipe : Nadège, Yvonne, Fano et des étudiants de l'UBS, apprentis jardiniers qui projettent d'installer des jardinières devant les bâtiments de sciences !

participer à leur tour. Hier soir des voisins avaient déposé des grappes de raisin de leur jardin dans le bac. Une autre fois on a trouvé un petit mot de quelqu'un qui avait pris de la ciboulette, qui remerciait et proposait de venir dans son jardin prendre différents plants en échanges". Nadège, elle aussi, a mis des jardinières devant chez elle, rue du Manio. Et les expériences se multiplient. À Plœmeur, pas loin de Kerpape, c'est un champion paralympique de tennis fauteuil, Lakhdar Saidi, qui a ouvert son jardin pour mettre en place une "forêt fruitière", à taille adaptée pour personnes à mobilité réduite. 1500m² de terrain à partager. Liorzhou se charge de l'aménagement et de l'accessibilité. À Lorient, la peintre Catherine Raoulas envisage de planter des pieds de vigne le long de son atelier : "des vendanges portuaires, une petite cuvée de La Perrière, ce serait cool et convivial ! Partager, faire ensemble quelque chose qui a du sens, sans autre enjeu que le plaisir de prendre en main son avenir, c'est motivant !". À Lanester, avenue Kesler Devillers, une pharmacienne a demandé à l'équipe des Incroyables Comestibles de lui aménager un bac de plantes médicinales. Plus étonnant encore, un épicier de Lorient, à Nouvelle Ville, a installé des jardinières devant sa boutique, et bientôt les 7 Épis, vont s'y mettre à leur tour. Proposer aux gens de se servir gratuitement alors que vous vendez des fruits et des légumes, c'est pas un peu paradoxal, non ? "C'est dans la logique de ce que l'on défend : faire circuler les graines, sortir de la dictature

des 7 groupes de distribution qui décident pour des millions d'autres ce qu'ils doivent manger !" explique Mikael Coroller, des 7 Épis. Et puis, "des fraises, des framboises, des herbes aromatiques, ce n'est pas ça qui va nourrir les gens, pour l'instant on poursuit surtout un idéal !" rétorque Fano. "Maintenant, que des particuliers ont ouvert leurs jardins, que du lien social s'est recréé, que des citoyens se sont retrouvés coté à coté, toutes générations confondues, il faut aller plus loin. Mettre des arbres fruitiers dans les squares et les parcs municipaux ! À Todmorden, c'est la mise à disposition de l'espace public qui a permis de vraiment tout faire démarrer. Sans l'investissement du maire rien n'aurait pas été possible. Ici on a encore du mal à convaincre les élus. Peut-être, parce qu'on n'est pas encore tombés assez bas. Il fallait sans doute bien un bassin industriel en crise pour qu'un élu s'intéresse à un projet aussi utopique de prime abord. Mais la solution est là : à partir des notions de partage et de solidarité, c'est toute une économie qui peut repartir !"

En attendant les prochaines récoltes, parmi les nombreux projets du collectif citoyen, la "Gratiféria" : un marché gratuit. Ce sera le 14 décembre, impasse du Blavet, à Lorient. Apportez ce que vous voulez, surtout des jeux et des jouets en cette période de l'année !

Plus de renseignements sur www.incredible-edible.info
www.facebook.com/IncroyablesComestiblesLorient
 Contact : incroyablescomestibles.lorient@gmail.com

Énora Nedelec et Guillaume Combot : De Cape Town à Lorient

Enora, 25 ans, et Guillaume, 34 ans, journalistes-voyageurs, se sont faits chroniqueurs-déménageurs le temps d'un week-end ! Ils sont venus spontanément prêter main forte pour le transfert du magasin de Lanester, et en ont profité pour immortaliser l'aventure sous forme de vidéo. S'intéresser au bio, pourtant, pour eux, au départ, c'était pas gagné et traverser la zone industrielle sur 400m aurait pu leur paraître un peu léger comme défi au vu de leur passé de grands marcheurs !



escale à Dubaï

« Notre intérêt pour le bio et le concept d'achats responsables nous est tombé dessus tardivement. Nous en avions vaguement entendu parler, mais par une poignée de fanatiques illuminés, qui nous avaient laissés perplexes et avaient même fini par discréditer le monde du bio à nos yeux. Et puis, il y a eu la lecture de diverses études sur l'impact des pesticides, des conservateurs... Nous sommes des férus de sciences et ça nous a bien remués. Nous en sommes arrivés à nous interroger sur nos vieilles habitudes de penser et d'agir, et notamment sur les besoins de notre corps. Des besoins qui ne nous avaient jamais interrogés avant ça : j'ai faim, j'achète, je mange, point barre. Tout le monde, autour de nous, mangeait des conserves, et personne n'en était mort, du moins pas du jour au lendemain ! Une expérience forte, enfin, nous a forcés à réfléchir sur la responsabilité et l'impact de chacun de nos actes. La découverte du «c'est bon pour moi, et en plus c'est bon pour ceux et ce qui m'entoure» a provoqué toute une série de remises en question». Quel genre d'expérience ? Rien moins qu'une aventure de 20 000 km ! Parti du Cap, en Afrique du Sud, Guillaume a rejoint Paris à pied. Quatre ans de marche

à travers trois continents et vingt-deux pays, avec un budget volontairement limité à 1,5 €/jour. Enora l'a accompagné sur les deux premiers tiers du parcours, jusqu'à Jérusalem. Un périple extrême, dans le plus grand dénuement, une quête sociale et spirituelle, pour «rencontrer l'autre dans la routine de son quotidien».

20 000 km à pied !

Cette incroyable expérience, ils vont la raconter dans un livre et un documentaire en cours de préparation mais vous pouvez déjà en avoir un aperçu via leur site internet. Avant de prendre la route, en 2009, Enora avait entamé des études de sage-femme et Guillaume, ex étudiant en sociologie, avait déjà accumulé de multiples expériences personnelles et professionnelles. « J'ai été, entre autres, parachutiste, moine Bénédictin, berger, bûcheron, responsable logistique pour une ONG mais aussi électricien, plombier, commercial, éducateur, mécanicien, webmaster et prof d'anglais ! ». Depuis, ils ont décidé de prendre le temps de tirer tous les enseignements possibles de cette aventure. Et de les partager. Le temps de vivre aussi. Installés à

Lorient, un peu par hasard, à leur retour, ils sont tout naturellement devenus consommateurs...«Ce que nous allons chercher à la Biocoop, ce n'est pas seulement de la nourriture, mais la joie de voir qu'une autre manière de vivre ensemble est possible. Nous, simples clients, avons été ravis de pouvoir assister à l'assemblée générale en juin dernier. Nous avons été très touchés par l'esprit de service, le sens du bien commun, la simplicité et le désir d'harmonie du concept et de ceux qui le font vivre» Et s'ils en sont venus à filer un coup de main au déménagement, c'est «parce que nous sommes convaincus que les sociétés humaines reflètent le comportement des personnes qui les composent, et qu'on ne peut voir le changement sans le vivre d'abord soi-même! Malgré les tendances actuelles nous sommes convaincus que le monde va vers un mieux, et que le concept des Biocoop, en terme de conscience écologique, mais aussi économique, et sociale est le début de quelque chose de grand ».

Pour en savoir plus sur le périple de Guillaume et d'Enora :
<http://20000km.com>

Virginie et Jérôme Marest : Producteurs d'huile et de safran

C'est dans le Maine-et-Loire, au Tremblay, à la croisée de trois départements, que les Marest ont monté leur entreprise, La Safranerie. Virginie produit du safran et Jérôme son mari, de l'huile, que vous pouvez désormais trouver au rayon vrac de Lanester. Une aventure toute récente et un parcours étonnant.



« J'étais cadre commercial ! » explique Jérôme. « Et ma femme, secrétaire médicale, avant d'arrêter pour s'occuper des enfants. J'en ai eu assez d'être tout le temps sur la route, de ne pas assez pouvoir profiter de ma famille. Et puis ça faisait longtemps qu'on avait envie de monter un projet tous les deux ». Un projet en lien avec la terre. Ils en sont persuadés, mais quoi ? Virginie aime bricoler, jardine beaucoup, adore cuisiner... Un reportage sur le safran, trait d'union idéal entre fleurs et cuisine, crée le déclic. Seulement c'est plus complexe qu'il n'y paraît. Bien que surnommé l'or rouge, et vendu très cher au kilo, le safran, issu d'une variété particulière de crocus (*crocus sativus*), n'est pas très rémunérateur. Les bulbes se plantent en été, les fleurs se récoltent à l'automne, sur une période aussi courte (5 à 6 semaines) qu'intense. Une fois les fleurs cueillies, il faut récupérer, un par un, les 3 petits stigmates rouges et les faire sécher. Tout se fait à la main. « Il faut entre 150 et 180 fleurs, selon la grosseur des stigmates, pour obtenir 1g de safran ! »

Difficile d'en vivre seul, impossible à deux. Jérôme du coup, en complément, opte pour le maraîchage bio. Pas un hasard. « On avait quand même déjà dans notre jardin un potager de 400m, on était riverains d'un agriculteur bio et très investis dans les AMAP ».



Et les voila partis tous les deux à reprendre leurs études à l'aube de la quarantaine ! « On a rencontré beaucoup de gens comme nous, issus de milieux très différents, pas forcément orientés bio mais avec l'envie de changer de vie »

Transmission de passion

À l'issue de sa formation, Jérôme effectue un stage chez Grégoire Gabillard, un céréalier de Combrée (49), très impliqué dans le bio depuis la fin des années 90. « Avec lui j'ai découvert l'huile. Je suis arrivé au moment où il n'arrivait plus à assurer la transformation : soit il embauchait quelqu'un soit il se séparait cette partie-là. J'ai donc proposé de reprendre la transformation à mon compte et on a modifié notre projet initial pour se lancer là dedans.

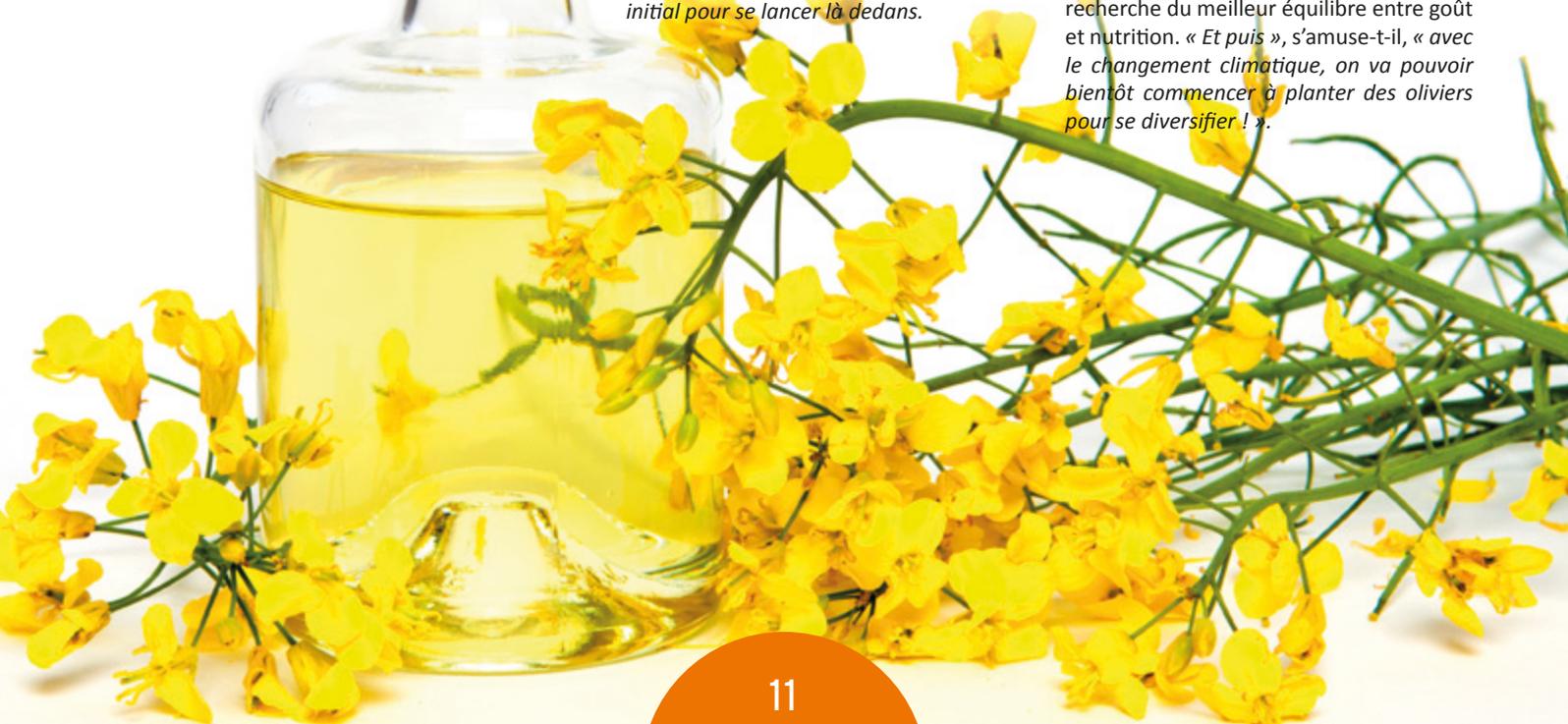


C'était quand même beaucoup plus ambitieux : pas la même surface, pas les mêmes locaux, pas les mêmes coûts mais passionnant ! ».

C'est ainsi que les Marest se sont lancés. Voici un an et demi, ils ont trouvé une petite ferme avec une surface suffisante de terre cultivable, en conversion bio, proche de chez Grégoire. « Il continue à produire les graines chez lui tant que la conversion n'est pas achevée (bascule bio en 2014) mais même ensuite, on poursuivra ensemble. On réfléchit à une complémentarité, sur les rotations, la manière de travailler. C'est comme si on faisait un grande ferme à deux ». Un vrai partenariat, qui se tisse aussi progressivement avec d'autres acteurs du coin. Les éleveurs alentour, par exemple, vont pouvoir récupérer le tourteau pour leurs animaux (le résidu sec une fois que l'huile a été extraite de la graine). Virginie

a consacré 5000 m² au safran (entre 50 et 60 000 bulbes), tandis Jérôme produit de l'huile de tournesol, de chanvre, de colza et de cameline, sans doute la moins connue des quatre. « La cameline est riche en Omega 3 comme le Colza, mais a un goût plus discret, plus léger. Gustativement comme nutritionnellement

c'est intéressant ». A l'avenir, il se voit bien expérimenter, tester des mélanges, à la recherche du meilleur équilibre entre goût et nutrition. « Et puis », s'amuse-t-il, « avec le changement climatique, on va pouvoir bientôt commencer à planter des oliviers pour se diversifier ! ».



**BIEN-ÊTRE /
BEAUTÉ**

**Sels de bains
Lavera**



Pour la 1^{ère} fois aux 7 Épis : les sels de bains Lavera ! Vendus par lot de 6 (un sachet = un bain) : orange, rose, citron vert, lait/miel, vanille/coco et lavande.. à chacun ses propriétés (tonifiant, apaisant...). tous types de peau.

L'Or bio de Melvita



Pour sublimer votre peau et vos cheveux, Melvita a inventé l'Or Bio, à base d'huiles d'Argan, de Kendi (d'Indonésie), d'Inca Inchi et de Pracaxi (d'Amazonie), et de Buriti (Brésil). Se décline en crème, en huile sèche et même en huile pailletée pour briller pendant les fêtes !

**Eau de senteur
pour bébés**



Pour les tout-petits, Acorelle propose une eau de senteur bébés. Une formule hypoallergénique, sans alcool, ni parabène, à base d'aloë vera et de glycérine végétale, au parfum 100% d'origine naturelle. Petite astuce : vaporisez sur les vêtements plutôt que sur la peau de l'enfant !

ÉPICERIE

**Chocolat :
décoratif ou militant ?**



Sucettes et étoiles en chocolat à accrocher, la déco se fait gourmande ! Mini moulages à prix attractifs, signés Chevaliers d'Argouges. Le chocolat s'affiche dans le sapin mais peut aussi délivrer des messages plus militants... Noirs ou fourrés caramel, les palets «Non aux OGM » allient l'utile à l'agréable ! Sur chaque paquet vendu, 0,50 € seront reversés par Biocoop au collectif des faucheurs volontaires.

**Deux sauces,
un air de fête...**



Vous êtes plutôt poisson pour le réveillon ? Pensez à la sauce gravlox moutarde et aneth. Produit d'épicerie fine, idéal pour napper les filets de poissons cuits, relever les poissons fumés ou accompagner les fruits de mer. Plutôt volailles ? Optez pour « Fleurs d'épices sublimes volailles », mélange de saveurs à saupoudrer en fin de cuisson ou à mélanger dans la préparation des farces et des marinades.

CULTURE

Bonnes résolutions
**"Petit manuel
de la transition"**
Éd. Les liens qui libèrent



En 96 pages, Attac met en débat une multitude de solutions concrètes pour changer de modèle de société. Du local au global, à court ou plus long terme, elles s'articulent autour de 6 grands thèmes : mettre au pas la finance ; refuser la menace de la dette, l'austérité et la compétitivité ; engager la transition écologique ; relocaliser ! ; aller vers la justice sociale et l'égalité réelle ; en finir avec l'oligarchie, étendre et approfondir la démocratie.

Lecture gourmande
"Châtaignes"
de Linda Louis, Éd. La Plage



Sous sa bogue épineuse, la châtaigne cache un fruit qui se décline à l'infini. Bien sûr, il y a les châtaignes grillées dans la cheminée, mais avez-vous déjà essayé la farine, les flocons, la purée ? Des basiques (châtaignes grillées, entières en conserve, en lait, en confiture...) aux recettes plus élaborées (pommes dauphine, gâteau au chocolat, marrons glacés...), laissez-vous surprendre !

La musique qui fait du bien
**Pâvana project,
"Le voyage du
souffle"**
(YBER Productions
distribution Coop Breizh)



Jean-Pierre Le Rallic, naturopathe et musicien traditionnel (flûtes, clarinette, saxophone, tamura & percussions) a invité le guitariste Emmanuel Travers à le rejoindre sur le projet Pâvana, démarche artistique, méditative et thérapeutique. Un premier CD propose un «voyage du souffle » en 7 morceaux, un parcours musical, poétique et symbolique autour des énergies du corps et de l'esprit. Un deuxième CD se présente sous forme d'atelier de musicothérapie, destiné à la relaxation, à la méditation et au travail sur soi. La plupart des rythmes et musiques ont été créés pour les différents ateliers et stages que propose Jean-Pierre Le Rallic sur la région Bretagne. Le coffret est accompagné d'un livret de 24 pages contenant les textes de présentation, ainsi que les dessins & aquarelles de Michel Boisrond. Production : YBER Productions- Distribution Coop Breizh



Journal édité par Biocoop Les 7 épis - Trimestriel gratuit, ne peut être vendu - Tirage : 5000 exemplaires
Directeur de publication : Mikael Coroller - Conception / illustrations : Kiwiimage - Rédaction : Emmanuelle Debaussart
Impression : Cloître imprimeur - papier 100 % recyclé et encres végétales