

L'ÉPI info

Le journal saisonnier
de vos magasins les 7 Épis



DOSSIER

Vive l'intelligence biologique !



ÉDITO

PLUS DE BIO DANS NOS VIES !

C'est ce que vont réclamer les Bio Consom'acteurs, association nationale historique de défense de l'alimentation et de l'agriculture bio, réunie à Lorient pour son 20^e anniversaire et bien décidée à faire bouger les lignes. C'est aussi ce que demande notre propre association de consommateurs, les Consom'acteurs des 7 Épis, qui vous convie fin septembre, le 28, à la fête des adhérents pour découvrir de belles initiatives locales (forêt gourmande, cuisine maison anti gaspi...) et imaginer de nouveaux projets pour l'année à venir. Plus de bio et plus d'humain aussi, face aux défis qui nous attendent. Notamment ceux de l'intelligence artificielle dont on mesure encore mal les bouleversements à venir. Et si on pariait plutôt sur l'intelligence biologique avec des réponses collectives à inventer pour des futurs désirables ? Nous avons des choix à faire dès maintenant. Comme pédaler avec nos ambassadeurs à vélo cargo ou se passionner pour le maraîchage sur sol vivant et transmettre cette passion à une nouvelle génération de paysans militants comme le fait actuellement Germain, un de nos producteurs locaux. Bonne lecture.

L'équipe des 7 Épis



SOMMAIRE

2 ÉPI - ACTU

Fête des monnaies locales, Journées nationales de la réparation, festival Alimen'Terre, fête des adhérents, anniversaire des Bio Consom'acteurs

6 ÉPI-SHOP

Ateliers de la rentrée, nouveaux produits, vie des magasins

9 ÉPI-ZOOM

Intelligence artificielle vs intelligence bio

12 ÉPI-TERRIEN

Maraîchage sur sol vivant et transmission

14 ÉPI-ACTEUR

Ambassadeurs vélo cargo

15 ÉPI'CROC

Actu et recette

16 ÉPI QUOI ENCORE

Chronique et actu

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis.
Périodique gratuit, ne peut être vendu.
Tirage : 4000 ex. Directeur de publication :
Mikaël Coroller. Rédaction : Aude Philippe,
Emmanuelle Debaussart, Marie-Odile
Pagniez. Secrétariat de rédaction :
J. et M. Debaussart. Maquette : Marie
Nicol. Photos : DR. Impression : Scop
Imprigraph. Papier issu de forêts gérées
durablement, encres sans solvant



ÉPI actu

12 OCTOBRE

PAR ICI LA MONNAIE !

Le 12 octobre, c'est la fête des monnaies locales bretonnes ! L'Ourse (pays de Muzillac), le Pezh (Trégor-Goëlo), la Bizh (Golfe du Morbihan-Vannes Agglomération), le Galléco (Pays de Redon et de Rennes), le Buzuk (Pays de Morlaix), le Rozo (St-Nazaire, Brière, Presqu'île guérandaise), l'Heol (Pays de Brest), le Galais (Pays de Plœrmel, la Maillette (Pays de la Rance et pays de Dinan), Moneko (Nantes et département de la Loire-Atlantique)...

Et par chez nous ? Le Segal ! De Lorient à Concarneau en passant par Quimperlé.

+ Est-ce légal ? Ça sert à quoi ? Où s'en procurer ? L'équipe de l'association **Blé noir**, porteuse du Segal, vous invite à le découvrir en assistant au « Cash du siècle », sketch conférentiel interruptible, le 12 octobre à 18h30, au bar « Le Concept », 36 rue de Kerjulaude à Lorient.



DU 18 AU 20 OCTOBRE

Découverte de la réparation textile à l'Atelier Catpied



Dans le cadre des *Journées nationales de la réparation*, venez découvrir l'univers de la créatrice textile Catpied et de son atelier de recherche autour du vêtement. Expositions, artisanat ou enseignement, elle s'est engagée depuis 2015 dans une démarche écologique et éthique : « *je n'utilise plus de matière première neuve dans mes créations, je pratique l'upcycling, une forme de recyclage qui donne de la valeur ajoutée à la matière de départ, des vêtements de seconde main et des coupons trouvés en ressourcerie en général. Je me suis engagée dans une démarche militante aussi en essayant, partout où je le peux, de transmettre les bonnes infos et les bons gestes pour consommer le vêtement de manière responsable* ». Catpied vous ouvre les portes de son atelier lorientais le temps de ces journées nationales. Elle propose également, à l'année, des cours et des stages. Programme à venir sur son compte Instagram.

+ Inscription et renseignements : 06 22 81 55 96
catpied@gmail.com / insta : @catpied



DU 15 AU 30 NOVEMBRE

Festival ALIMENTERRE

Comme chaque année, la dernière quinzaine de novembre, le festival propose une dizaine de films, prétextes à débats et réflexions sur nos systèmes alimentaires et leurs interdépendances à l'échelle mondiale. Vous pouvez dès maintenant découvrir la sélection et préparer votre séance !

+ www.alimenterre.org/
decouvrez-la-selection-2024-du-festival

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

Fête des adhérent.e.s

Cette année c'est le magasin de Lanester qui vous accueille ! Au programme : des ateliers, des dégustations, des temps de réflexion et une projection-débat autour du concept de « forêt gourmande ».

Temps fort de la vie des 7 Épis, la « Fête des adhérent.e.s » se tient chaque année dans un magasin différent. Au travers des différentes activités et animations, c'est l'occasion de se retrouver pour mieux comprendre le fonctionnement de la coopérative et de l'association, pour faire le point sur les projets en cours, partager ses envies et ses idées, en amont de l'assemblée générale*. Adhérents ou non, clients des 7 Épis, curieuses et curieux, cette fête est ouverte à tout le monde ! Les animations proposées sont gratuites dans la limite des places disponibles.

- **De 9h30 à 11h : Café/thé et gourmandises** à l'entrée du magasin.
- **10h : Atelier Cuisine** « anti gaspi » avec Hakima. Sur inscriptions, nombre de places limité (communication@biocoop-les7epis.bzh).
- **10h à 12h : Conseils naturo** avec Etienne. Venez poser vos questions, quand vous voulez, espace cosmétiques.
- **12h30 : Repas partagé.** Que vous ayez ou non

participé à l'atelier cuisine du matin, vous êtes invités à goûter les préparations le temps d'un repas partagé.

- **16h à 18h : Atelier découverte** des grands principes de l'alimentation ayurvédique avec Gaëlle et Deth (nos ambassadeurs vélo, professionnels de l'ayurveda).
- **18h30 : Apéro dégustation.** Rencontrez des membres du directoire, du conseil de surveillance et de

l'association. L'occasion d'échanger, de parler projets et de préparer l'AG du 11 octobre, autour d'un verre et de quelques spécialités de nos traiteurs.

20h : Projection-débat autour de *La Forêt gourmande*.

Toute la journée : Jeux, quiz (un panier garni à gagner et un soin en cabine à Keryado avec notre bio esthéticienne), atelier maquillage pour enfants, stand d'info sur l'asso et la SCIC, rencontre et dégustations.



Un film de Valérie Manns (2023 - durée 52 min) suivi d'une rencontre avec Alexis Lafontan, spécialiste du sujet et formateur.

LA FORÊT GOURMANDE

ET SI UNE FORÊT DÉTENAIT LA CLÉ POUR LUTTER CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE ? Il y a quinze ans, en Bourgogne, Fabrice Desjours a lancé une révolution silencieuse : planter des forêts qui nourrissent les hommes. Au fil des années, il a transformé une pâture infertile en une forêt gourmande d'une densité prodigieuse. Cette forêt peut stocker plus de carbone, nourrir hommes et animaux, décontaminer les sols, générer

de la pluie, favoriser le retour de la biodiversité, bref résoudre nombre de problèmes que nous apporte le dérèglement climatique !

Le film sera suivi d'une rencontre avec Alexis Lafontan, sonneur de cornemuse toulousain et breton d'adoption qui, après dix ans en pro dans différents bagadoù, est revenu à son métier initial, l'agriculture. Élève de Fabrice Desjours et de sa forêt gourmande, il s'est aussi initié à l'agriculture syntropique et à l'agroécologie.

Devenu à son tour formateur dans ces domaines, il a racheté une ferme en 2018 du côté de Toulouse et y a installé sa propre forêt-jardin sur 3 hectares. Depuis 2023, il développe un nouveau projet, en Bretagne cette fois, à Tréméven, près de Quimperlé.



Alexis Lafontan, formateur forêt gourmande

* L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION SE TIENDRA VENDREDI 11 OCTOBRE À 20H au restaurant Croc'Épi de Lorient-Keryado. Renseignements : communication@biocoop-les7epis.bzh.



JOURNÉES D'AUTOMNE DE LA BIO

Anniversaire des Bio Consom'acteurs

Ici, on a l'asso des Consom'acteurs des 7 Épis. Au niveau national, il y a l'asso des Bioconsom'acteurs. Elle fête cette année ses 20 ans d'activisme et ça se passera à Lorient, les 19 et 20 octobre. On est tous invités !

Née en 2004, l'association s'est donnée pour mission d'informer, de sensibiliser et de mobiliser sur l'importance de nos choix de consommation ; d'agir en faveur d'une alimentation bio, locale, équitable et accessible. Pour cela, elle s'appuie sur 30 relais locaux, dotés d'outils pédagogiques complets et ludiques, elle mène aussi des actions d'éducation populaire dans les écoles, les collèges et même auprès des étudiants via un concours d'éloquence. Elle est présente dans de nombreuses instances pour veiller à participer aux débats concernant la consommation. Ses membres siègent dans plusieurs CA dont celui de Biocoop.

Cet anniversaire, pour les Bio Consom'acteurs (BCA) c'est l'occasion de réaffirmer la place de la bio et la nécessité de sa généralisation via un appel commun à des structures nationales et locales. Ce sera « l'Appel de Lorient », puisque l'association a choisi la ville portuaire comme lieu symbolique de l'omniprésence de l'agro-industrie et parce que c'est là que vit Julien Kien, son nouveau président. BCA vous invite donc à la Cité de la Voile, les 19 et 20 octobre, le temps d'un week-end en forme d'assises de la Bio, un temps fort et gourmand autour des enjeux de l'agriculture et de l'alimentation. Au programme : rencontres, conférences, tables rondes, concerts et brainstorming actif. « Ce week-end a pour ambition d'être un temps politique majeur » expliquent les Bio Consom'acteurs. Il rassemblera des acteurs

et actrices de la Bio venus de toute la France, des membres du monde associatif ainsi que des élus nationaux, régionaux et locaux. Nous devons répondre collectivement aux enjeux et nous jugeons essentiel de nous fédérer, nous rencontrer, nous (re)voir, rester soudés, construire ensemble des moments de partage et de vie désirables ». Un seul mot d'ordre : « Rassemblons-nous pour réaffirmer la pertinence et la légitimité de l'agriculture biologique, échangeons sur l'importance et la possibilité d'agir à l'échelle des collectivités locales et lançons ensemble une communauté éducative pour déployer les actions de sensibilisation ! ».

+ Entrée libre dans la limite des places disponibles. Pour s'inscrire, c'est ici : www.helloasso.com/associations/bio-consom-acteurs/evenements/20-ans-de-bio-consom-acteurs

LE PROGRAMME

Samedi 19 octobre

10h - 10h30

PLÉNIÈRE D'OUVERTURE suivie d'un temps d'échange informel autour d'un café.

11h - 12h

TABLE RONDE : la Bio comme solution à la destruction du vivant ?

Avec : Philippe Camburet (FNAB), Henri Godron (Biocoop SA), Julien Kien (BCA), Nadine Lauvergnat et François Veillerette (Génération Futures), Laure Verdeau (Agence Bio), Delphine Alexandre (Vice-présidente santé, eau et biodiversité Région Bretagne).

12h15 - 13h15

MICRO PUPITRE : La société civile questionne les politiques

Avec : BCA, Henri Godron (Biocoop), José Tissier (CEF), Philippe Camburet (FNAB), Estelle Dubreuil (FAIRE), Vincent Rousselet (Bio Équitable en France), Nadine Lauverjat et François Veillerette (Génération Futures), Joël Labbé (ancien sénateur), Claude Gruffat (ancien député européen).

14h45 - 15h45

ATELIERS : Pour une éducation populaire à la Bio et au commerce équitable

Découvrir des outils de sensibilisation, démarche essentielle pour généraliser la bio (fresque collective, débat mouvant...).

16h - 17h30

TABLE RONDE : Restauration collective : comment aller vers du 100 % bio, local et fait maison ?

Intervenants : Julien Kien (BCA), Philippe Camburet (FNAB), Damien Girard (député Morbihan) Rose Morellec (1^{re} adjointe mairie de Lanester), Olivier Roellinger (chef étoilé), Mikael Coroller (responsable Biocoop les 7 Épis), Marine Jobert (journaliste).

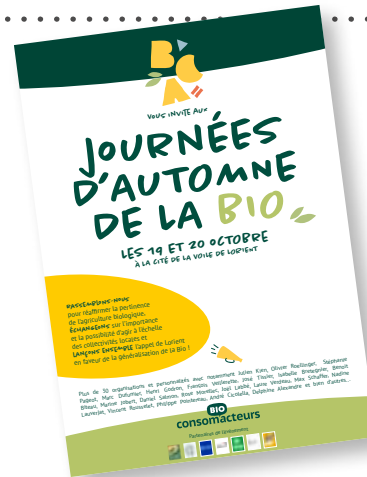
18h - 19h

TABLE RONDE : La bio pour toutes et tous

Avec : Agrobio35, les Bioconsom'acteurs, Baranoux, La Fourche, Philippe Pointereau (Terre de liens), Max Schaffer (directeur d'Optim'ism).

19h à minuit

BUFFET & CONCERT



Dimanche 20 octobre

THÉMATIQUE DE LA JOURNÉE : « MANGER AUJOURD'HUI, NOURRIR DEMAIN : NOTRE VISION D'UNE AGRICULTURE ET D'UNE ALIMENTATION DURABLES ET SOUTENABLES ».

10h - 11h

TABLE RONDE
Se mobiliser pour une bio accessible à toutes et tous, cadrage européen et national.
Ce temps fort a pour objectif la mise en avant des solutions politiques et agronomiques de la Bio en vue de la généralisation de son accessibilité.

Avec : Benoît Biteau (député), Julien Kien (BCA), Henri Godron (Biocoop), Philippe Camburet et Stéphanie Pageot (FNAB), Philippe Pointereau (Terre de liens), Simon Uzenat (Sénateur).

14h - 16h15

APPEL DE LORIENT pour une bio pour toutes et tous

En lien avec le travail mené durant le week-end et les différentes commissions des associations impliquées, lecture collective et filmée de l'appel de Lorient en faveur d'une bio généralisée et accessible à toutes et tous.

Il mettra également en avant le travail mené dans le cadre de la rédaction du livre et des prestations étudiantes sollicitées dans le cadre d'un concours d'éloquence.

11h30 - 12h45

CONTRIBUTIONS ET DÉBATS
Se mobiliser pour une bio accessible à toutes et tous.

PROJET DE LIVRE

L'ASSOCIATION PRÉPARE PAR ALLEURS UN OUVRAGE COLLECTIF AUTOUR DE LA QUESTION COMMUNE : « QUELLE(S) FORME(S) PEUT PRENDRE LA DÉFENSE D'UNE AGRICULTURE ET D'UNE ALIMENTATION SAINTE ET DURABLE ? ».

+ Si vous souhaitez participer, adressez votre texte (forme libre, dans la limite de 1000 mots) à contact@bioconsomacteurs.org



ANIMATIONS MAGASIN

Les ateliers de la rentrée



MARIE

JE CROQUE MA VIE AVEC MARIE

Tous les mois, un atelier de cuisine joyeuse et savoureuse à Lanester et chaque trimestre à Mellac, de 15h à 17h15, dégustation comprise. Nouveauté : un stage cet automne.

Dans ses ateliers Marie travaille la logique : je ressens / j'expérimente / je choisis, avec l'intention d'accompagner un moment de plaisir, d'apprentissage pratique et théorique et de reconnexion à notre boussole interne : la joie et le bien-être. Elle nous indique nos besoins, nos valeurs et ce qui est essentiel pour nous !

11/10 Lanester > Le sarrasin, ce bon copain Élargissez la palette de dégustation de cet emblème de la cuisine locale. En taboulé breton, en salades ou en poêlées, il est savoureux et nourrissant, parfait !

15/11 Lanester > J'aime les épices, un peu, beaucoup, passionnément... Cuisinez et goûtez différentes épices avec différentes intensités, dans l'idée que ces poudres magiques vous fassent du bien !

30/11 Mellac – 6/12 Lanester > Légumes rôtis d'hiver Épatez vos papilles et vos convives en cuisinant des préparations originales, saines et nourrissantes, pour se régaler avec les légumes d'hiver. Même à Noël !

21 & 22/11 Mellac > Stage
« Apaiser ma relation à la nourriture »

Entre minceur, protection de la planète, plaisir, santé, habitudes familiales et convivialité, nos repas quotidiens sont l'objet d'enjeux multiples, voire de tensions désagréables. Le mélange tourne parfois au vinaigre et la nourriture n'a plus si bon goût... Marie Egreteau aime manger, sans honte ni culpabilité. Durant ces 2 jours, elle vous accompagnera en douceur pour apprivoiser vos sensations : test d'aliments variés, échelle de la faim/satiété, différence entre faim physiologique et émotionnelle, temps de cuisine et de dégustation et peut-être même quelques petits secrets de famille !

+ Information, tarifs et réservation, stage ou ateliers : 06 02 23 40 28 ou sur www.famedecoeur.fr



CLAIRE

ATELIERS NATURO AVEC CLAIRE

Claire sera présente, comme l'an passé, une fois par mois à Lanester et Mellac, pour des ateliers

de 16h à 18h. Devenue naturopathe après une carrière d'infirmière, Claire a enrichi ses compétences par différentes formations (profilage alimentaire, alimentation santé et micronutrition...).

Dans ses ateliers, elle partage des recettes gourmandes et ressourçantes, faciles à préparer au quotidien avec des ingrédients accessibles et économiques. Chaque séance se termine par une dégustation et vous repartez avec un livret de recettes pour prolonger ces bienfaits à la maison.

21/09 Lanester – 5/10 Mellac > Atelier batchcooking

Pour bien commencer l'année, organiser vos repas de la semaine en préparant des bases à l'avance. Recettes simples et gourmandes à petits prix.

23/10 Mellac – 26/10 Lanester > Faire sa lunchbox

Des idées pour un repas de midi équilibré, facile et rapide à préparer pour éviter de tomber trop souvent dans la solution sandwich. Recettes omnivores et végés.

14/12 Lanester > Cuisiner avec les huiles essentielles

Pour parfumer vos recettes, donner du soleil à vos plats ! Rappel des précautions d'usage et huiles essentielles adaptées à l'alimentaire.

+ Informations, tarifs et réservation : clairelebrisenaturo@gmail.com et 06 61 09 93 44



SYLVIE

ATELIERS VITALISTES AVEC SYLVIE

Sylvie Bouaziz propose des rendez-vous thématiques, un vendredi par mois de 10h30 à 12h30, rue Vauban à Lorient.

Formée à l'école « Dargère Univers » à Poitiers, Sylvie a étudié pendant 4 ans le fonctionnement du corps humain, l'anatomie, la naturopathie, les techniques de massage, la réflexologie, le drainage, le magnétisme, le mouvement et la gestion des émotions. Autant dire qu'elle a plus d'un outil dans son sac pour vous accompagner vers plus de bien-être !

20/09 Lorient > Booster son immunité

18/10 Lorient > Découvrir et réaliser ses Kéfir

15/11 Lorient > Retrouver un sommeil réparateur

13/12 Lorient > Créer ses gourmandises de Noël

+ Atelier du 13/12, participation 5€, inscription obligatoire (en caisse).

Les nouveaux produits



Simple Comme... si vous l'aviez fait vous-même !

Simple Comme, la nouvelle gamme de notre fournisseur Vitagermine, propose des petits pots et des assiettes à partir de 4 mois, pour faire rimer diversification alimentaire infantile avec goût, local, transparence.

Une fabrication 100% française, des recettes 100% savoureuses, simples et naturelles, avec seulement quelques ingrédients. L'offre a été co-créée avec les parents. Texture lisse, cuisson vapeur, sans sel ajouté, sans lait et sans gluten. La gamme se vend uniquement en magasin bio spécialisé.

La pâte à tartiner Kâliner, made in Lanester

Fabriquée de manière totalement artisanale rue Denis Papin à Lanester, la nouvelle et délicieuse pâte à tartiner Kâliner est réalisée à partir d'un praliné de kasha et de graines de sarrasin torréfiées et caramélisées, qui lui confèrent un goût incroyable et une texture crémeuse. Cerise sur le gâteau, elle ne contient aucun des 14 allergènes majeurs ! Aujourd'hui, environ 5% des enfants et 2% des adultes (données de l'INSERM) présentent une allergie alimentaire, un chiffre en augmentation constante. Kâliner permet donc à toutes ces personnes de renouer avec la gourmandise.



Distro, encore plus de consignes

Hip Hip Hip ! Cela fait 18 mois que nos magasins pratiquent la consigne avec Distro (coopérative de réemploi en Bretagne) et les taux de retours sont excellents ! Sur l'ensemble de nos magasins, 59% des bouteilles vendues sont rapportées et nous allons jusqu'à plus de 70% de taux de retour pour le magasin de Lanester. Bravo et merci à toutes et tous pour votre implication dans le réemploi. Cet été nous avons eu une vingtaine de nouvelles bouteilles à entrer dans le circuit consigne, notamment les sauces Shoyo et Tamari « Autour du riz ».



Guérande : le pouvoir des eaux mères

Une gamme adorée et validée par Marie-Claire de Keryado. Les cosmétiques Guérande ont la particularité d'incorporer des eaux mères dans les soins qui permettent une reminéralisation de l'épiderme et une meilleure assimilation des actifs cosmétiques, grâce au principe osmoactif isotonique. Les eaux mères naissent dans les salines au gré des mouvements, de la chaleur, du vent, s'y concentrent en sels minéraux et oligoéléments. Leur richesse minérale devient 8 à 10 fois supérieure à celle de l'eau de mer. On apprécie également la démarche éco-responsable de la marque qui propose un contenant rechargeable.

Gel douche et shampoing à diluer

Après le vrac et le solide, découvrez le nouveau geste pour réduire vos déchets et limiter le transport d'eau avec nos gels douche et shampoings à diluer. Rien de plus simple : on dilue le sachet de poudre avec de l'eau du robinet dans un flacon réutilisable, et le tour est joué ! En effet, on arrête de payer son contenant plastique à chaque fois, et les formules ne contiennent plus d'eau, juste l'essentiel. Les sachets sont compacts et légers, bien entendu les produits sont certifiés Cosmos Natural avec uniquement le strict nécessaire : quelques agents naturels nettoyants et texturants, des parfums naturels, des conservateurs pour une reconstitution en toute sécurité à la maison, et c'est tout !



RÉAMÉNAGEMENT DE KERYADO & LANESTER

Un vent de fraîcheur souffle sur les magasins



LANESTER

Nouvelle signalétique

Les magasins de Lanester et Lorient/Keryado avaient déménagé respectivement en 2013 et 2016, mais n'avaient pas été modifiés depuis. En cette rentrée, ces deux grands points de vente, les premiers-nés de la coopérative, se refont une beauté. Un petit soin « anti-âge » qui va leur faire le plus grand bien.

La coopérative avec ses huit magasins et ses deux restaurants trouve cette année son rythme de croisière. Pas de nouvelles ouvertures prévues, l'idée est plutôt de prendre soin de la structure. Cet automne, on chouchoute donc les plus grands et les plus anciens magasins des 7 Épis.

À LANESTER

Le projet de réaménagement du site de Lanester était prévu en 2020, mais la pandémie Covid 19 en a décidé autrement. Puis la crise de la bio a continué de chambouler nos plans avec l'inflation et beaucoup d'incertitudes quant à l'avenir de notre activité. En janvier



Nouveau parquet et bardage bois au rayon Cosmétiques

2024 enfin, la bio est à nouveau plébiscitée par les consommateurs et la fréquentation des magasins se rétablit. Le moment est propice pour enfin réaliser le projet. « Le magasin de Lanester avait besoin de renouveau, explique Sébastien, responsable du site. Cela fait plus de 10 ans qu'il n'a pas bougé. Nous allons changer tous les luminaires pour plus de clarté et passer en système LED, accorder une belle place à la cave qui aura une partie dédiée au vin et une autre à la bière avec tous les produits apéritifs rassemblés au même endroit. À l'intérieur du rayon sec (épicerie sucrée et salée) nous avons retravaillé la visibilité et la disposition des produits dans le but de faciliter les courses grâce à un cheminement plus logique. Un nouveau parquet a été posé au rayon bien-être pour réchauffer et délimiter l'espace conseils, avec une nouvelle signalétique pour bien identifier les produits. Toute la signalétique a d'ailleurs été changée pour harmoniser les visuels avec les autres magasins de la coopérative (panneaux fond noir et lettrage blanc). Les grandes lignes que nous nous étions fixées



KERYADO

Le rayon peintures du magasin est plus accessible

pour ce réaménagement étaient simplicité, luminosité... et coup de frais ! »

À KERYADO

À Keryado, après la réfection du parking, les modifications se poursuivent à l'intérieur du magasin. L'idée est, comme à Lanester, de ramener un nouveau souffle, d'améliorer le parcours en recréant des espaces encore plus accessibles et conviviaux. La cave sera ainsi déplacée au fond du magasin et l'espace cosmétiques et bien-être viendra la remplacer, plus en avant, au niveau des caisses. « Tous les liquides, les alcools, les softs et les jus ainsi que tous les produits apéritifs seront regroupés sur un même et seul rayon, explique Hubert, responsable du site de Lorient/Keryado. Nous trouvons aussi plus pratique et accueillant d'installer l'espace cosmétiques et bien-être près des caisses pour en faciliter l'accès ». Les écoproduits (produits de la maison) ont également bougé. Le nouvel aménagement de Keryado sera entièrement finalisé après le 10 octobre.



ÉPI
ZOOM

VIVE L'INTELLIGENCE BIOLOGIQUE

■ Pourquoi les 7 Épis ont décidé de réfléchir à comment se passer de l'« aide » de l'intelligence artificielle et pourquoi nous ferions tous bien d'en faire autant !

L'état se resserre. Avant même que nous ayons pu comprendre ce qu'était, l'IA, les possibilités qu'elle nous offrait et le besoin que nous en aurions, nous voilà embrigadés dans son univers, découvrant qu'elle est déjà partout, que nous l'utilisons, souvent à notre insu, et même que nous la nourrissons en lui fournissant nos données personnelles, de notre plein gré... ou non. D'abord réservée aux chercheurs et ingénieurs, puis aux grandes entreprises, aux administrations, sa mise à disposition

du grand public a fait exploser les usages. Fascinante et gratuite¹ ChatGPT, l'intelligence artificielle générative, capable de tenir une conversation sensée ou d'écrire un texte sur n'importe quel sujet, compte 200 millions d'utilisateurs actifs par semaine, moins de deux ans après son lancement. Avec Dall-E ou Midjourney, pour ne citer que les plus connus, créer des images « plus vrai que nature » ou des « œuvres » à la manière de Rembrandt est à la portée de tous. L'IA conquiert la planète, mais à quel prix ?
.....

1 dans sa version 4o de base

L'IMPASSE ÉCOLOGIQUE

Bilan carbone désastreux, augmentation exponentielle des consommations électriques, extractivisme et épuisement des matières premières, prélèvements massifs des ressources en eau... Et dire qu'on nous a vendu la « dématérialisation », le graal du développement durable (nous allons sauver des arbres...) ! Mais il n'y a rien de plus matériel que le numérique : des millions de kilomètres de câbles, des data-centers énergivores en surchauffe refroidis à l'eau, des métaux et terres



ÉPI ZOOM

►►► rares pour nos smartphones, ordinateurs et autres écrans, des centrales de production électrique (alimentées au nucléaire, gaz ou charbon...). Nous avons gobé le concept du *cloud*, cet espace magique qui invisibilise tout. Mais si le numérique produisait des nuages, ils seraient remplis de polluants et de gaz à effet de serre ! Le secteur est responsable de 4% des émissions mondiale et l'IA va faire exploser les compteurs. Avec ses datacenters géants où des milliers d'ordinateurs tournent 24h/24 pour développer et entraîner ses logiciels d'intelligence artificielle, les émissions de Google ont bondi de 48% en 5 ans. Et la concurrence n'est pas en reste. La course à des systèmes toujours plus performants et donc toujours plus énergivores s'accélère. À l'autre bout de la chaîne, les utilisateurs contribuent aussi à cette gabegie. Difficile de faire des évaluations, les géants de la tech sont très discrets sur la consommation énergétique d'une requête auprès de leurs services. On estime qu'une question à ChatGPT nécessite dix fois plus d'énergie qu'une recherche Google, mais pour certains chercheurs c'est de 50 à 100 fois plus ! Sans oublier le litre d'eau nécessaire pour refroidir les serveurs que coûte une conversation. Les alertes se multiplient. En France, l'Ademe prévoit que l'empreinte carbone du numérique augmente de près de 45% d'ici 2030 si l'on suit la tendance. RTE (Réseau de transport d'électricité) s'interroge sur ses capacités à fournir suffisamment d'électricité pour, à la fois, l'IA, les voitures

électriques, le chauffage et décarboner l'industrie. Timidement apparaissent des recommandations de limites à poser, de choix à faire, mais... En mai dernier, le président Macron accueille la fine fleur de l'IA française et des dirigeants de grandes entreprises technologiques internationales. « *La bataille pour l'intelligence artificielle est une bataille existentielle, dont dépendra notre capacité à créer de la richesse* », déclare-t-il avant d'annoncer un nouveau fonds d'investissement dédié. De l'impact environnemental, il ne sera pas question. Il ne faudrait pas freiner la création de futurs champions sur le sol national. Quant à l'Union européenne, le règlement de régulation de l'IA adopté en août par les États-membres se contente de demander que « *les systèmes d'IA [soient] développés et utilisés d'une manière durable et respectueuse de l'environnement* ». Sans contrainte. Mais que l'on se rassure, l'IA, avec ses modèles d'une époustouffante précision, nous permettra de mieux prévoir les conséquences du dérèglement climatique auxquelles elle aura contribué.

DOUTEUSE ÉTHIQUE

Désastreuse écologiquement, l'IA est aussi éthiquement inquiétante. Depuis son apparition, on a l'impression que le monde sonne de plus en plus faux. *Fake news*, fausses images, faux discours. Fausse cette photo de profil Facebook travaillé par Dalle-E, fausse la femme de ce site

de rencontre, en fait un chatbot² à qui un esseulé, tombé amoureux, écrit sans relâche. Partout du faux difficile à déceler et que l'IA se garde bien de nous révéler. Bien sûr, on ne peut tenir responsable l'IA de l'usage qui en est fait, mais c'est sa conception même (et le manque de transparence de la part de ses concepteurs) qui induit les risques. Désinformation, discrimination, manipulation, atteinte à la vie, privée... Ainsi l'IA de recrutement d'ingénieur entraînée grâce aux CV de personnes déjà en poste sur des emplois similaires, en viendra à déduire que les candidats masculins sont préférables, puisque statistiquement les hommes sont encore majoritaires dans la profession, et donc à rejeter les candidatures féminines. La machine ne fait que perpétuer et amplifier les biais qui existent déjà dans la société. L'algorithme « anti-fraude » de la CAF ciblait, lui, les allocataires des minimas sociaux, les familles monoparentales et les personnes handicapées. Il leur attribuait un haut score de risque, ce qui déclençait un contrôle. Plus ces populations étaient contrôlées, plus la probabilité de découvrir un fraudeur parmi elles augmentait. Ce qui confortait l'algorithme. Même une fois un biais décelé dans une IA, il est impossible de la modifier. L'utilisateur

.....
2 agent logiciel qui dialogue avec un utilisateur.



Qu'est-il le plus probable de trouver à côté d'un doigt sinon un autre doigt ? Avec cette logique, les IA génératrices d'images ont mis un peu de temps à apprendre qu'elles ne devaient pas dépasser le nombre 5.

Une intelligence artificielle ou IA est un programme qui cherche à imiter l'intelligence humaine par le biais d'algorithmes¹ de calcul. Pour ce faire, la machine subit un entraînement d'abord supervisé par un humain, le machine learning, dans le jargon (la phase la plus énergivore de l'IA). On lui fournit des données et une tâche dont l'humain connaît la réponse. À chaque erreur, la machine réajuste les critères de détermination de la « bonne réponse » et les intègre à son algorithme jusqu'à déterminer un modèle commun à toutes les bonnes réponses. La machine apprend à apprendre, elle est alors capable d'appliquer le même genre de tâche sans l'humain et avec de nouvelles données. Plus le nombre de données est important, plus cohérente est la réponse. ChatGPT 4 a été entraîné avec 100 000 milliards de données ! Les IA peuvent être mises en réseau pour des requêtes complexes.

L'IA n'invente rien. Elle réagence seulement l'existant, juste par corrélation numérique statistique. Le résultat sera toujours le plus probable statistiquement compte tenu des données sur lesquelles elle a été entraînée et des objectifs qui lui ont été fixés.

.....

1 Un algorithme est une suite d'instructions, comme dans une recette de cuisine

ne sait pas quels calculs l'ont amené à sa déduction et refaire l'apprentissage serait trop onéreux.

Sans être délictueuses, certaines « préconisations » de l'IA peuvent avoir un impact dramatique sur les humains, particulièrement dans le monde de l'entreprise. Avec la promesse d'accroître la performance tout en réduisant les coûts, elle séduit nombre de dirigeants, d'autant qu'elle est avantageusement présentée comme « *déchargeant les salariés des tâches fastidieuses et répétitives* ». Automatiser ces tâches à faible valeur ajoutée permettrait de « *rediriger les forces vives au bon endroit* ». Dans la réalité, le « bon endroit » s'appelle souvent « la porte ». Et comme on n'est jamais si bien servi que par soi-même, les géants de la tech ont licencié des centaines de milliers d'employés, ces deux dernières années, afin de dégager des fonds pour le développement d'outils d'IA destinés à occuper les postes vacants ! Pour augmenter les profits, l'IA peut aussi préconiser une réorganisation qui « optimise les processus internes » en déterminant les gestes les plus efficaces et le temps imparti pour les effectuer qui s'imposeront aux salariés. Adieu accolades, rires, entraide entre collègues... À se demander si on n'entraîne pas la machine à avoir un comportement humain pour mieux déterminer comment imposer aux humains des comportements de machine... jusqu'à pouvoir se passer d'eux. Selon le FMI, jusqu'à 60% des emplois risquent à terme de disparaître dans les pays développés comme la France.

PAUSE !

Anti écologique, déshumanisante... Aux 7 Épis, nous avons décidé de réfléchir avant de nous laisser entraîner dans ce maelström technologique qui trahit nos valeurs. Quel usage faisons-nous de l'IA ? Notre réseau peut-il l'intégrer et continuer à améliorer son bilan carbone ? (en passant, si la part de l'IA devient préoccupante, notre plus gros poste d'émissions de CO2 reste les trajets de nos clients...) Quels sont nos réels besoins ? Peut-on s'en passer sans se faire « larguer » et risquer la pérennité de l'entreprise ?

On tente le coup ! Refusé le logiciel d'analyse comportemental qui, couplé aux

caméras de surveillance des magasins, envoie un SMS en cas de comportement « non conforme » (discrimination assurée !). Interdit l'usage de ChatGPT, nos salariés ont assez de talents pour s'en passer.

Et nous avons décidé de faire confiance à l'intelligence biologique ! En commençant par solliciter celle de Benjamin, responsable de *La Belz'Saison*, le magasin du réseau Biocoop à Belz et cofondateur d'Arbmab (Association régionale bretonne des magasins alternatifs bio), réseau de mutualisation, d'échanges et d'amélioration des pratiques. Informaticien, Benjamin est à l'origine du service *low tech* et *open source* proposé aux magasins (non, on ne renonce pas à l'informatique ni à Internet !). Ayant les mêmes besoins, autant mettre les solutions en commun. La gestion des stocks par exemple. Les solutions proposées par l'IA visent surtout à ne pas être en rupture - ne surtout pas loucher une vente -, quand notre objectif est de limiter le gaspillage - ne surtout pas jeter -. Incompatible ! « *L'IA est incapable de savoir rien qu'en regardant les feuilles si une salade tiendra deux jours de plus ou pas* ». Pareil pour les commandes. « *Avec l'IA, les commandes sont passées automatiquement à partir d'une certaine baisse de niveau du stock. Il faut toujours que l'inventaire des entrées soit à jour. Ça met la pression aux salariés* ». Pour gérer ses 4000 références, Benjamin a conçu un système simple, où l'état des stocks est bien visible et qui laisse le pouvoir de décision au personnel.



Benjamin, Biocoop la Belz'Saison

« Avec l'IA, on va créer des générations qui ne sauront plus s'en passer. Cette perte de savoir-faire nous met à la merci des grosses boîtes de la tech. Que se passera-t-il si elles décident d'abandonner un logiciel trop peu rentable alors que l'utilisateur n'en est que "locataire" en ligne et sur abonnement ? Que se passera-t-il en cas de panne ? Ici, même sans électricité, on pourra passer commande, tout le monde sait comment faire ».

Au nuage noir du cloud, Benjamin préfère créer une bulle rayonnante sans IA. Si l'agriculture biologique a réussi à résister et à se développer, pourquoi n'en serait-il pas de même pour l'intelligence biologique, celle qui respecte le vivant et garde le contrôle sur les machines ?

Elon Musk, ancien président et cofondateur de la société Open AI, à l'origine de ChatGPT, déclarait à propos de l'IA qu'elle « *était potentiellement plus dangereuse que les bombes atomiques* ». Ce n'est pas parce que la bombe IA existe qu'on est obligé de s'en servir ! Surtout quand l'IB aussi lente et limitée qu'elle nous paraisse, est la seule sur laquelle nous pouvons compter pour construire un monde plus humain et écologique !

Article écrit par une humaine et sans recours à l'IA



Intelligence biologique en action !

ÉPI terrien

TRANSMISSION

Patrimoine vivant

Dans les années 1990, René avait fait du Gaec du Hingair une des toutes premières fermes bio du pays de Lorient. Germain, a pris le relais en 2013, et a imprimé sa marque en développant le maraîchage sur sol vivant. Une nouvelle page va s'écrire à partir de janvier avec l'arrivée de Coralie et Alexis !

Dix ans après avoir repris le GAEC, Germain s'apprête à passer la main. « J'adore ce que je fais mais c'est le contexte dans lequel je le fais qui ne me plait plus, avoue-t'il. Le marché t'impose un prix qui ne correspondra jamais au travail fourni et à toi de te débrouiller pour que tes coûts et ton salaire rentrent là-dedans. Ce système est injuste, il me fatigue et ça a fini par prendre le dessus sur ma passion du métier. J'arrête pour aller vivre dans un écovillage, essayer un autre modèle, m'investir dans un projet collectif où on mange ce qu'on produit, où chacun met au pot commun, où on décide ensemble de quelle agriculture on veut ».

C'est un couple de trentenaires, Coralie et Alexis, qui reprend le flambeau, en janvier prochain, après avoir, comme Germain au même âge, bénéficié d'un contrat de parrainage. Ils se lancent tous deux dans le maraîchage après un parcours d'ingénieurs et une envie de changer de vie. Coralie souhaite, en plus, développer une activité d'arboristerie et de production de plantes médicinales. « Voilà quatre ans qu'on a entamé notre reconversion, raconte Alexis. On est passés par du bénévolat, du salariat, de la formation et maintenant ce contrat qui va permettre la transmission. C'est la formule idéale pour s'installer de manière confortable, avoir le temps d'acquiescer toutes les bases et de profiter des secrets de Germain ».

« Cette solution donne au maximum un an aux futurs repreneurs pour tester leur projet, voir s'il est viable et si l'envie est toujours là



Germain

à l'arrivée, confirme Germain. Ça laisse aussi le temps à celui qui cède sa ferme ou qui veut s'associer avec quelqu'un de changer d'avis s'il se rend compte que ça ne va pas le faire. C'est rassurant des deux côtés ».

VOUS VOUS ÊTES TROUVÉS COMMENT ?

Alexis : « Via Terre de liens, une association qui permet de sécuriser le foncier agricole et d'installer de jeunes agriculteurs. On voulait faire du maraîchage sur sol vivant (MSV) et avoir trouvé quelqu'un qui le pratiquait déjà va nous faire gagner un temps fou ».

Germain est l'un des pionniers en la matière et toujours l'un des rares à le pratiquer dans le pays de Lorient.

Le principe : « Arrêter de remuer les terres, explique Germain, n'y passer ni charrue ni même grelinette, pour laisser la biodiversité s'y développer et se charger de faire le boulot. Bactéries, champignons, vers, cloportes... le sol fourmille d'êtres vivants qui l'aèrent et l'enrichissent. Soit ils le nourrissent par leurs

déjections. Soit ils meurent et ça l'enrichit aussi ». La méthode : « Pour que la vie se développe au mieux, il faut que le sol ne soit jamais à nu. On le recouvre donc de paille, de foin de luzerne fermentée. On essaie de calquer la nature, de s'inspirer de la forêt et de sa couche d'humus. J'ai découvert la technique par des vidéos en ligne* et comme je suis forestier de formation ça m'a tout de suite parlé. Dès la première année de transition, il y a eu une explosion de biodiversité. Ça grouille de vie, de décomposeurs de matière organique. J'ai commencé en 2018 et je ne reviendrais jamais en arrière ».

QUE DES AVANTAGES ?

Germain : « Sauf pour ceux qui aiment les tracteurs et la mécanique ! Mais à mon sens cette forme de maraîchage n'a que des atouts. Le travail est davantage lissé sur l'année. Quand une culture est finie, je ne l'arrache pas, je laisse le système racinaire, c'est ça qui va refaire de la porosité. Je mets tout de suite autre chose derrière et ainsi de suite. La dose de paille qu'on étend au départ dure un an en moyenne. Après tu peux aussi mettre une bâche pour tuer l'herbe qui a poussé et repartir sur quelque chose de propre ».

QUAND ON N'Y CONNAÎT RIEN, ÇA FAIT BIZARRE TOUT CE PLASTIQUE !

Germain : « Le plastique, c'est la partie visible du carbone que j'utilise sur la ferme et c'est effectivement le plus dur à expliquer aux gens. On a forcément envie de s'en émanciper, on est tout un réseau et on cherche des pistes. En attendant on se console en se disant que pour le fabriquer il a fallu immensément moins de pétrole que ce que j'aurais consommé en continuant à me servir d'un tracteur. Une bâche dure 15 ans. Imagine le nombre de pleins évités. Sans compter que je sauvegarde la biodiversité et que je consomme moins d'eau. J'ai divisé ma consommation par deux. C'est le sol que je nourris et que j'arrose, pas la plante, et tout pousse, en bonne santé. C'est une autre

ÉPI terrien



Coralie et Alexis démarreront leur activité en janvier

logique. Un autre métier. Maintenant je suis éleveur de vies du sol plus que maraîcher ! ». L'autre révolution de Germain c'est d'avoir diminué la surface exploitée et tout condensé pour plus d'efficacité : « René cultivait sur presque 3 hectares et aujourd'hui je fais le même chiffre d'affaire sur 8000 m² ». Convaincus par l'approche, Coralie et Alexis vont appliquer les techniques transmises par Germain et développer leur activité en s'appuyant également sur les années de travail de René.

Alexis : « Ici, tout est divisé en jardins. On s'organise par blocs de culture. C'est plus facilement planifiable. Il y en a douze au total et, autour, des haies pour les protéger. Des haies qui sont aussi nourricières puisqu'on y trouve des pommiers, des pêchers, des pruniers et un noyer... Il a été planté par René il y a 15 ans et il commence seulement aujourd'hui à donner quelques noix ».

Coralie : « L'idée c'est de compléter par des plantes aromatiques et médicinales. Il y a déjà dans les haies du frêne, du charme et du noisetier dont on peut utiliser les feuilles ou les

bourgeons. J'aimerais rajouter des figuiers ou du ginkgo qui est bon pour la mémoire. Et puis introduire des plantes plus méditerranéennes dans l'autre partie de prairie, plus exposée au soleil ».

Alexis : « On souhaite poursuivre le travail qui a déjà été fait ici depuis 30 ans : créer des écosystèmes entre les haies, planter encore plus d'espèces différentes, pour attirer le maximum de biodiversité et créer un microclimat sur chaque jardin. Plus tu diversifies, plus tu rends tes sols résilients pour accueillir n'importe quel type de culture ou toute sortes d'animaux, plus tu es adaptable aux chocs sanitaires et économiques ».

ADAPTATION... ET ORGANISATION. LA CLÉ DE TOUT POUR S'ENGAGER ET TENIR DANS CE MÉTIER. DERNIÈRE LEÇON COMPRISE DANS LA TRANSMISSION.

Germain : « Cultiver des légumes, une fois que tu as la théorie, c'est assez facile et répétitif. Le gros du métier, c'est l'organisation. Comment tu gères tes papiers et tes déplacements pour être efficace et gagner du temps pour ne pas faire des journées de 12h et préserver une vie

de famille. Ce n'est possible qu'avec beaucoup de travail d'anticipation et de réflexion. La clé c'est planifier et optimiser. Beaucoup ne mesurent pas l'engagement physique et moral que ce métier représente, ne pensent pas au stress et à la dimension économique. Si tu n'as pas la passion du métier, tu ne peux pas t'en sortir. Et il y a de moins en moins de passion parce que, comme de tout temps et encore plus maintenant, le milieu agricole est complètement dévalorisé ».

Coralie : « C'est fou comme le métier d'agriculteur ou de maraîcher est sous-estimé. Il faut quand même être bon en production, en gestion d'entreprise, bon commercial, bon manager quand on a des salariés... c'est un métier hyper complexe. Souvent on nous demande pourquoi avoir quitté le métier d'ingénieur pour devenir agriculteurs. Mais on n'a pas l'impression de l'avoir quitté, on est dans la continuité. Il y a des objectifs à atteindre, des problématiques, il faut constamment s'adapter... Ça tombe bien, tous les deux on adore les défis ! ».

*<https://www.verdeterreprod.fr>

Ambassadeurs à vélo

Laurie, Guillaume, Gaëlle et Deth sont nos ambassadeurs vélo-cargo sur les routes de Riantec, Lorient et Lanester. Un moyen de transport non polluant, écologique et économique... que des avantages ! Mais a-t-il des inconvénients ? Nous leur avons posé la question et demandé de nous raconter leurs plus belles anecdotes.



À RIANTEC

Cela fait 6 ans que Cyril D'hoine nous a fait sa demande de soutien pour l'acquisition d'un vélo cargo. Aujourd'hui c'est surtout son épouse, Laurie, qui l'utilise. Essentiellement pour ses trajets domicile-travail, entre Riantec et Étrel, mais aussi pour emmener ses enfants (école, activités...), faire les courses, aller à la plage et même se marier ! « Depuis que nous roulons à vélo-cargo nous avons vendu l'une de nos deux voitures. Les trajets à vélo apportent une vague de liberté et une dose de bien-être pour aller au travail. Au début l'objectif était de moins polluer, mais on devient vite accro. Quand je dois reprendre la voiture pour cause de déplacements plus lointains, cela me manque. »

Des inconvénients ? « Le vent est parfois pénible, même avec un vélo électrique, mais cela fait partie du jeu » explique Laurie.

Des anecdotes ? « On m'arrête souvent pour me demander si je fais des livraisons. Récemment, Cyril et moi nous sommes mariés et mon arrivée à la mairie à vélo cargo a fait sensation. J'étais passagère et mon père conduisait. C'était symbolique et bucolique. »



À LORIENT-KERYADO

Guillaume entame en septembre sa troisième année à vélo-cargo. Il s'en sert pour absolument tout : déposer les petites à l'école, faire les courses, balader sa chienne, aller à la plage, faire du camping et bien sûr se rendre aux nombreux rendez-vous en vue de monter son projet Village Colibri. « C'est un sacré gain de temps par rapport à la voiture, surtout quand on connaît les raccourcis. Mes trajets se font principalement sur Lorient, une ville qui s'adapte de plus en plus pour les cyclistes. On est sur la bonne voie ».

Des inconvénients ? « Peut-être la pluie, mais il suffit de bien s'équiper ! »

Une anecdote ? « Déjà quand je me balade avec nos deux petites blondinettes, Ella et Skye, ça fait tourner les têtes et sourire. Depuis l'arrivée d'Albi, notre chienne adoptée à la SPA, c'est encore plus le cas. Langue pendante et oreilles au vent, c'est notre figure de proue ! J'ai aussi participé au « Low Tech Tour » en juin, une semaine initiée par Aloen à pédaler pour découvrir à chaque étape, des solutions de décarbonation. » (photo ci-dessus avec Guillaume dans sa remorque !)



À LANESTER

Gaëlle et Deth sont nos plus jeunes ambassadeurs. Ils ont pris en main leur vélo cargo juste avant l'été. Ils attendent un heureux évènement et cela rend l'aventure encore plus joyeuse « Nous utilisons déjà beaucoup le vélo et nous cherchions une solution pour continuer avec l'arrivée de notre enfant, explique Deth. Grâce à l'assistance électrique, nous avons étendu notre rayon de déplacement et Gaëlle, enceinte de six mois, n'hésitait pas à pédaler de Lanester jusqu'à la plage du Perello. Nous l'utilisons aussi pour nous rendre à tous les rendez-vous de préparation à la naissance, faire nos courses. Nous sommes d'ailleurs très fiers d'avoir fait quatre kilomètres pour aller chercher la peinture écolabellisée destinée à repeindre la chambre de bébé. Sur la route, comme on est plus imposants, les automobilistes font davantage attention, on se sent plus en sécurité. »

Des inconvénients ? « Pour l'instant, aucun. »

Une anecdote ? « C'est étonnant de constater comment le vélo cargo crée du lien. Les voisins, les passants et les commerçants nous interpellent souvent. Chacun y va de son petit commentaire, c'est toujours très sympa. »

Recherche nouvelle famille ambadrice

La coopérative continue d'étendre sa flotte de vélo cargo et recherche une famille adhérente au magasin de Larmor-plage. Vous voulez troquer votre voiture contre un deux-roues ?

➕ Postulez en répondant au questionnaire en ligne sur le site www.biocoop-les7epis.bzh.

D'EST EN OUEST

Un nouveau chef au restau

Notre chef, Stéphane Perrin, nous quitte pour devenir formateur et transmettre sa passion de la cuisine. On vous présente son successeur, Denis Segura.

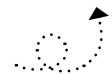
D'origine avignonnaise, Denis a travaillé dans les Vosges, sur la Côte d'Azur, en Ardèche et en Afrique avant de s'installer à Lorient où il a tenu jusqu'à récemment un restaurant snack-salon de thé. Un bac pro cuisine, une formation restauration gastronomique et étoilée, puis un passage de neuf ans dans l'armée pour gérer le mess des officiers ont construit le socle de sa cuisine, mais ce sont ses racines et ses voyages qui en ont tissé sa personnalité. « *Les influences extérieures sont toujours bonnes à prendre. De l'Afrique, j'ai rapporté un goût pour le mafé. De la Réunion, le parfum des épices et des herbes. Il y a toujours des recettes, des aliments et des ambiances qui vous marquent comme la joie de manger ensemble. En voyageant, j'ai compris qu'en cuisine, le partage et la connaissance des produits sont*

plus importants que de mettre une fleur à la pince à épiler sur un plat qu'on va vendre une fortune. J'aime beaucoup travailler les légumes, les recettes végétariennes et les produits de la mer. Partout où je suis allé, c'est le fait de pouvoir rencontrer les producteurs qui a donné une autre dimension à ma cuisine. C'est ça qui fait la différence et c'est vraiment ça que je recherche en venant travailler ici : une connaissance du produit, un lien avec le producteur et une volonté d'aller vers quelque chose de responsable. On va être dans la continuité. Ma cuisine sera peut-être un peu plus méridionale, de par mon côté provençal. J'essaierai d'apporter ma touche, une touche polyculturelle donc difficile à définir, mais ce sera fonction de l'inspiration du moment ; la mienne et celle de l'équipe ».



Denis, notre nouveau chef

La recette de Denis



Blinis de blé noir à la Vosgienne

Denis vous propose une recette aussi simple que savoureuse, alliance de ses influences bretonnes et vosgiennes : des blinis de sarrasin au chique (nom donné dans les Vosges au fromage blanc aux herbes) et aux légumes.

CHIQUE

- 30 cl de fromage blanc
- 10 cl de yaourt à la grecque
- Jus de citron, ail, persil, ciboulette (quantité selon vos goûts)
- Piment d'Espelette (à saupoudrer en toute fin)
- Battre le fromage blanc, le yaourt et le jus de citron. Ajouter l'ail en purée, le persil et la ciboulette. Laisser reposer le temps que les saveurs infusent.

BLINIS

- 500 g de farine de sarrasin
- ½ l de lait
- 25 cl de cidre
- 1 sachet de levure
- Mélanger les ingrédients. Si la pâte est trop épaisse, rajouter un peu d'eau (la consistance idéale est celle d'un fromage blanc). Laisser reposer.
- Graisser votre poêle d'un mélange d'huile et de beurre. Verser une demi-louche de pâte. Retourner quand de petites bulles apparaissent à la surface du blini. Laisser cuire en tout 3 minutes max.



Présentation. Au moment de servir, couvrir chaque blini d'une bonne couche de « chique ». Ajouter les légumes que vous aimez, en fonction de la saison. Très bon avec des poivrons marinés ou revenus à la poêle (photo), comme avec des légumes grillés au four ou des crudités. Saupoudrer d'une fine pincée de piment d'Espelette.

ÉPI quoi encore ?

« EN TRANSITION » (Partenariat Sorties de secours / Les 7 Épis*)

La reconversion agricole : entre rêve et réalité



Valérie Hercouët lors de portes ouvertes aux Jardins de Kerhan à Languidic

Ah, le retour à la terre... L'humus, l'herbe fraîche et les jolis moutons blancs. Entre les fantasmes de la permaculture néo-paysanne et la réalité des matins glacés au milieu du champ de poireaux, il y a plus d'un aller-retour en moissonneuse-batteuse.

Se reconverter paysan après avoir été salarié n'est pas si évident. Entre 2019 et 2023, la Chambre d'agriculture de Bretagne a recensé de 35 à 45% de profils « non agricole » dans les installations.

Loin de l'effervescence des bureaux, le quotidien de la ferme s'avère plutôt solitaire.

« Vos amis vous appellent pour sortir le soir, mais vous, vous êtes crevé de votre journée et vous savez que demain, vous vous levez tôt pour aller au marché. Il y a donc un isolement que beaucoup n'avaient pas mesuré », observe Caroline Dénéchau.

Cette conseillère à la chambre d'agriculture du Morbihan s'efforce donc de faire prendre conscience des risques aux candidats à l'installation. Car beaucoup jettent l'éponge après quelques années.

C'est le cas de Julien Berry. Ancien développeur informatique, il est devenu maraîcher bio à 34 ans, après avoir suivi le brevet professionnel responsable d'entreprise agricole (BPREA) sur neuf mois.

« J'ai eu envie de suivre la formation pour avoir les bons tuyaux pour mon potager. Et puis j'ai fait mon stage chez les maraîchers à qui nous achetons nos légumes. Ça a matché, et ils m'ont proposé de m'associer avec eux. »

L'expérience a duré une dizaine d'années. « Cela reste une belle histoire », souligne-t-il. Une envie de voyages en famille, des problèmes de dos et quelques engelures l'hiver l'ont incité à revendre ses parts.

Valérie Hercouët, elle, s'est accrochée. Cette ex-technicienne de laboratoire s'est lancée dans le maraîchage en 2010, à 38 ans.

« La formation était suffisante en théorie, en pratique un peu moins. Il me manquait la pratique », me confie-t-elle.

Elle a dû compléter par deux stages supplémentaires. Elle exploite aujourd'hui huit hectares

à Languidic avec son mari, qui l'a rejointe en 2018. Leur activité, initialement centrée sur la pépinière, s'est diversifiée vers le maraîchage. Ils emploient désormais un salarié et une saisonnière, vendent en direct, et exploitent des gîtes en été. « On commence à être à l'équilibre, et on peut partir en vacances en juillet ! »

Pascal Jacquelin, lui s'est lancé sur le tard, à 55 ans. Après avoir été cadre et entrepreneur, ce passionné d'arbres et d'abeilles a rejoint la ferme du Resto, à Ploemeur, en 2021.

« C'est une reconversion choisie. Cela fait plus de 40 ans que je suis passionné de nature. J'avais envie, pour mon dernier projet, de passer mon temps dehors. » Il a donc créé un « verger maraîcher », où les cultures pérennes poussent entre les arbres. L'après-midi, il s'occupe d'une cinquantaine de ruches. Le plus difficile ? Le grand bain du collectif, sans rodage ni préparation. Des hauts, des bas, et puis enfin, aujourd'hui, l'épanouissement.

* Les 7 Épis soutiennent le magazine culturel en ligne *Sortie de secours*, en vous y offrant tous les deux mois une chronique en lien avec la transition et l'écologie signée de Raphaël Baldos, journaliste membre de l'ONG d'enquêtes journalistiques en Bretagne splann!



Fête des Vins - Soirée dégustation

VENDREDI 27 SEPTEMBRE AU RESTAURANT CROC'ÉPI, LORIENT/KERYADO - 20H

Hervé, notre caviste de Keryado, vous propose de découvrir et de goûter une douzaine de références issues de la sélection « Fête des vins 2024 ». Comme toujours ce sera une dégustation commentée, qui s'effectuera « à l'aveugle ». Un exercice convivial et interactif, gourmand et bavard, pour échanger, partager ses expériences et donner son avis ! La dégustation est gratuite, sur réservation et, évidemment, dans la limite des places disponibles.

En option, l'équipe de Croc'Épi a prévu différentes formules d'assiettes en accompagnement. Prix et précisions vous seront communiqués lors de l'inscription (élaboration en cours). Merci de préciser au moment de la réservation si vous souhaitez manger ou pas : cave.keryado@biocoop-les7epis.bzh

+ Dégustations en magasin : à Guidel le 20 septembre, à Vauban et Lanester le 28 septembre.