LE BRIN D'SOLEIL
DÉCEMBRE / JANVIER / FÉVRIER 2017 - 2018
N°37

ÉDITO

« Chères et Chers Sociétaires,

Notre coopérative a connu des moments forts et a été agitée de soubresauts. Profitons de ces événements pour en tirer des leçons, repartons de l'avant et portons haut les valeurs de Biocoop, dans un monde en évolution et en agitation de toutes sortes. Les valeurs de Biocoop doivent servir de référence et être primordiales pour infléchir le mouvement positivement.

Le Conseil de Surveillance a demandé au Directoire de mettre tout en œuvre pour sortir de la crise dans l'intérêt de chacun, notamment des salariés et ceci pour assurer la pérennité de Mayenne Bio Soleil.
Aussi, Chères et Chers Sociétaires, nous avons besoin de vous.
C'est tous ensembles que nous devons aller dans la bonne direction. »

Le Conseil de Surveillance

Vous souhaitez vous investir dans la coopérative ? Rejoindre le Conseil de Surveillance ? Contactez-le à l'adresse suivante : conseildesurveillance@biocoopmbs53.com

SOMMAIRE

La vie de la coopérative..... p.2
Producteurs locaux..... p.4
Recette..... p.6
Conseil naturo..... p.7
Partenaires..... p.8
A vous la parole..... p.12

biocoop
MAYENNE BIO SOLEIL

Mayenne Bio Soleil fête Noël !

Biocoop Mayenne Bio Soleil vous invite à fêter Noël à l'occasion de 3 marchés de Noël, les **samedis 9, 16 et 23 décembre** dans vos 4 magasins.

Au programme : marché de producteurs locaux, dégustation de rillettes chaudes, fromages et vin chaud. Rajae, notre animatrice culinaire, vous fera découvrir de nouvelles recettes lors de ses dégustations. Vous pourrez également cuisiner des mignardises salées et une bûche pendant l'atelier de cuisine festif (voir agenda).

Commandez dès maintenant vos volailles, plateaux de fromages personnalisés. Composez vos coffrets cadeaux et découvrez nos nouveautés de Noël !

P.2

Des nouveaux responsables de magasin à Azé et Mayenne

Charles-Antoine Dasras
Responsable du magasin de Mayenne

« Après 5 ans en tant que vendeur puis 10 ans en tant que responsable de magasin, j'ai souhaité venir travailler chez Biocoop pour apporter mes connaissances et mon savoir-faire. Ce qui m'a plu, c'est le fait de travailler en équipe avec les producteurs locaux. Mon challenge est de mettre en avant ces produits de qualité et de les valoriser dans la coopérative. Étant père de deux enfants, je trouve cela primordial d'avoir une alimentation responsable et bio. »

Grégory Faure
Responsable du magasin d'Azé

« Le monde de la bio connait depuis plus de 2 ans maintenant un essor sans précédent. Cette croissance, tant en activité, qu'en valeurs humaines et morales a demandé à notre coopérative des changements importants, et c'est donc depuis le mois de juillet que je l'intègre et prends la responsabilité du magasin d'Azé. Issu de différents types de commerces c'est avant tout sur les valeurs de Biocoop que je me suis retrouvé. Aujourd'hui nous sommes dans le devoir d'évoluer dans un milieu qui se veut de plus en plus exigeant et c'est en apportant mon savoir-faire et je l'espère mon savoir-être, que sans perdre les vertus chères à Biocoop, à nos sociétaires, à nos producteurs et à moi-même que nous allons pouvoir y répondre. »

P.3

PRODUCTEURS LOCAUX

L'Asinerie du Bois Gamats

La ferme du Bois Gamats se situe dans le quartier de Thévalles, à Laval. Bien que tout proche de la ville, le lieu est entouré de forêts et de zones humides. C'est dans cet environnement préservé qu'évoluent les ânes d'Agnès Bontemps : « **Je ne pouvais trouver meilleur site aux portes de Laval et au milieu du département, dans un bois et au pied de la rivière** » se réjouit l'éleveuse.

Une ferme pédagogique

Installée depuis 4 ans, Agnès élève 24 ânesses et fait transformer une partie de leur lait en cosmétiques. Ce projet a été sélectionné par la ville de Laval parmi une vingtaine de propositions. « **Je pense que c'est l'aspect pédagogique qui a séduit** » explique Agnès. La ferme accueille régulièrement des enfants, des familles et des groupes de personnes en situation de handicap. « **Ado, je voulais faire des études agricoles et cela m'a été refusé. Je me suis donc lancée dans le social. J'ai toujours été attirée par l'humain** » explique cette ancienne éducatrice spécialisée. L'Asinerie est un lieu vivant et dynamique. De nombreuses activités y sont proposées : visite de la ferme, balade à dos d'ânes, week-end en bivouac, atelier de fabrication de savons, marché de producteurs. Depuis 3 ans, le site accueille le festival Festi' Gamats en octobre : un évènement familial et festif tourné vers la transition écologique et les ânes.

Asinerie
Du Bois Gamats

L'élevage

Les 29 hectares qui entourent la ferme sont répartis en prairies réservées aux ânes et en espace de cultures de céréales et notamment d'orge. Celui-ci complète l'alimentation des ânesses en période de lactation. Agnès trait les ânesses 2 à 3 fois par jour à raison de quelques millilitres à chaque fois. Le reste du lait est destiné aux ânons. Ces petits volumes expliquent le coût onéreux de ce lait aux multiples vertus. Celui-ci est congelé et décongelé pour la fabrication des savons.

LES VERTUS DU LAIT D'ANESSE

On lit souvent que Cléopâtre prenait des bains de lait d'ânesse pour entretenir sa beauté et la jeunesse de sa peau. Grâce à sa combinaison exceptionnelle de vitamines A, E et Omega 3 & 6, le lait d'ânesse prévient le vieillissement cutané et régénère la peau. Nourrissant, assouplissant et hypoallergénique, il convient parfaitement aux peaux fragiles et sensibles. Il est recommandé également pour les peaux à eczéma, acné et psoriasis. Le lait d'ânesse recèle d'importantes propriétés réparatrices.

La fabrication des savons

Les savons sont fabriqués à la ferme, tous les 2 mois environ, par Florence Ankri. Cette savonnière tient une boutique de savon à Mayenne « Les savons de Raphaël ». Les huiles végétales (colza, olive, ricin, karité et coco) mélangées à la soude et au lait d'ânesse constituent la base de la recette. On y ajoute ensuite des ingrédients qui donnent la couleur et l'odeur aux différentes sortes de savons : Huile Essentielle de menthe poivrée, poudre d'avoine et oxyde vert pour le « fraicheur d'ânesse », Huile Essentielle d'orange douce, poudre d'urucum et miel (local !) pour le « douceur d'ânesse ». La préparation est mixée longuement, versée dans des moules puis mise à sécher au moins 1 mois. Une fois durcit, les savons sont découpés. Agnès propose ainsi 5 savons différents contenant au moins 30% de lait d'ânesse. « **Pour rallonger la vie de votre savon, pensez à bien l'égoutter après usage** » conseille l'éleveuse. Retrouvez tous les savons dans vos magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil !

Contact

Agnès Bontemps
Chemin du château du bois Gamats
53000 Laval
06 88 77 25 45
@asinerieboisgamats

RECETTE

PAIN D'ÉPICES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET AUX NOIX

Ingrédients pour 6 personnes

- 125 g de farine de châtaigne
- 125 g de farine d'épeautre ou de froment T 80
- 30 g de sucre complet
- 180 g de miel liquide
- 1 cc de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 cc du mélange spécial pain d'épices
- 250 ml de lait au choix (vache, soja, riz...)
- Une poignée de noix

Préparation

- Préchauffer le four à 150°C.
- Dans un saladier, mélanger les farines, le sucre, le sel, et le mélange pain d'épices.
- Porter le lait à ébullition à feux doux.
- Hors du feu verser le miel et bien mélanger pour le dissoudre. Laisser tiédir avant d'ajouter le bicarbonate de soude. Bien mélanger.
- Ajouter le mélange liquide ainsi que les noix concassées aux éléments secs.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verser la pâte dans un moule à cake graissé. Lisser la surface.
- Cuire pendant 1 heure. Laisser tiédir avant de démouler.

Ce pain d'épices se conserve plusieurs jours et se bonifie avec le temps s'il est bien l'emballé.

Rajae Tijane
Animatrice culinaire

P.6

CONSEIL NATURO

COMMENT PASSER L'HIVER EN FORME ?

Voici l'hiver qui arrive avec son lot de maux : nos voies respiratoires sont encombrées, notre nez coule, nos sinus sont inflammés, notre gorge est irritée, nous toussons et crachons ... Tous ces désagréments apparemment banals sont gênants, parfois douloureux et peuvent amener des complications.
En naturopathie, ces symptômes sont des « voyants rouges », des sonnettes d'alarme qui nous indiquent que notre corps est en surcharge et congestionné.

Comment y remédier ?
Dans ces périodes de crise, il est important d'aider le corps dans son processus d'élimination :
- Par une pause alimentaire : en supprimant momentanément les féculents, les sucres et les produits laitiers. En privilégiant une alimentation à base de légumes et de fruits biologiques.
- En stimulant nos émonctoires que sont le couple foie/intestins, les reins, les poumons, la peau pour permettre l'élimination de ces déchets par des exercices physiques et à l'aide de plantes.
- En se reposant pour retrouver de l'énergie que le corps utilisera pour favoriser l'élimination.

Pour aider dans ce processus de guérison, les compléments alimentaires sont des alliés intéressants. Ils sont utiles autant en prévention qu'en traitement curatif. C'est le cas de l'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) :

L'EPP a une action antibiotique puissante et inoffensive. Il soutient le système immunitaire. Il inhibe les bactéries nocives au niveau intestinal, mais ne touche pas ou peu aux bonnes souches. Son spectre d'action est très large. Il est très riche en flavonoïdes qui sont de puissants anti-oxydants. Il est indiqué pour les infections de la sphère ORL en général, les affections bronchiques, la grippe...

Je vous souhaite de passer un hiver en pleine forme !

Marie-Paule Changeon
Naturopathe

P.7

La carotte – bistro créatif

Un nouveau restaurant biologique a ouvert le 20 octobre à Mayenne. Voilà une nouvelle qui va réjouir les amateurs de bons petits plats. Jean-François Guihéry et Ingrid Strebinger nous accueillent dans leur nouveau lieu de travail, le sourire aux lèvres malgré la fatigue accumulée ces derniers mois.

Un lieu convivial

Un an et demi, c'est le temps qu'il a fallu au couple pour mettre au point ce projet ambitieux. « **Depuis plusieurs années, nous avions l'envie de créer un lieu où l'on peut partager un bon verre, un bon plat et refaire le monde au gré de la musique. Tout est parti d'un rêve d'une ferme auberge à Saint-Georges-Buttavent pour aboutir à un restaurant café-concert sur les bords de la Mayenne** » se souvient Ingrid. Jean - François et Ingrid se mettent à la recherche d'un lieu où le projet pourrait voir le jour. Il découvre un local inoccupé, un ancien dépôt-vente idéalement situé sur les quais. Ce sera là qu'ils feront pousser leur carotte. Commence alors un marathon administratif. Il faut convaincre les banques, rassembler l'argent nécessaire à la réalisation des travaux et l'achat du matériel, suivre des formations etc. Le 1er septembre 2016, un financement participatif est lancé avec pour objectif de récolter 12000€ en deux mois. A la fin du mois d'octobre, la mission est remplie avec plus de 14000€ collectés. Le chantier peut alors démarrer. « **Notre budget étant limité, nous avons fait un maximum de travaux nous-même** » explique Jean-François. Ils trouvent du matériel professionnel d'occasion dans des ventes aux enchères, restaurent d'anciens meubles, récupèrent des éléments pour la décoration. Dix mois après, le résultat est là. L'endroit est chaleureux et vivant, à l'image des créateurs.

la Carotte
BISTRO CRÉATIF

Une cuisine familiale, biologique et locale

Consommer bio a toujours été au cœur des préoccupations d'Ingrid et de Jean-François. Celui-ci est d'ailleurs installé en maraichage avec son frère, Pierre à Saint-Georges-Buttavent. « **Les légumes sont cultivés à moins de 7 km ! Les autres produits sont fournis par des producteurs de la Mayenne ou du magasin Biocoop de Mayenne** » explique la cuisinière. Le couple souhaite proposer des plats bio et locaux à un prix accessible à tous. Du lundi au vendredi midi, les clients ont le choix entre un plat du jour et une salade composée au « bar à salade », à consommer sur place ou à emporter. Du lundi au mercredi soir, il y a des tapas. Le jeudi soir est consacré à la famille avec un service au plat pour plus de convivialité. Grâce à un espace aménagé pour les enfants, les parents peuvent passer la soirée en toute tranquillité. Le vendredi soir, le lieu se transforme en café-concert pour le ¼ d'heure mayennais d'expression libre et la découverte de groupes de musique, une fois par mois.

La carotte et Biocoop Mayenne Bio Soleil

Pourquoi « La carotte » ?
« **La carotte c'est un légume qui nous ressemble : bien ancré dans le sol, droit mais aussi original par sa couleur. C'est le symbole du lien avec la ferme. C'est un légume qui est difficile à faire et que l'on réussit bien** » résume Jean-François.
La carotte est un projet soutenu par Biocoop Mayenne Bio Soleil à hauteur de 10000€.

Contact

La Carotte Bistro créatif
14 ter quai Carnot
53100 Mayenne
06 03 03 24 40
www.lacarotte-bistro.com
@lacarotte bistrocréatif

Le groupe Colibris 53

Le mouvement national

Le groupe « Colibris 53 » est une émanation du groupe national dont la finalité consiste à se mobiliser pour la construction d'une société écologique et humaine. Le mouvement « Colibris » place le changement personnel au cœur de sa raison d'être, convaincu que la transformation de la société est totalement liée au changement humain. « Colibris » est créé en 2007 à l'initiative de l'agro-écologiste et philosophe Pierre Rabhi. Ce mouvement veut contribuer à l'émergence d'un nouveau modèle de société donnant la priorité à l'humain et à la nature. Il naît en Mayenne en mai 2013.

En Mayenne

« Colibris 53 » propose tous les derniers jeudis du mois un café-rencontre sur un thème en lien avec l'écologie et l'humain (la réduction des déchets, cultiver collectivement, le changement de soi…). Ces rencontres débutent toujours par une présentation du mouvement (de 18h30 à 19h) pour les nouveaux participants et se poursuivent par un échange autour du thème défini (de 19h à 20h30). Ces rendez-vous sont ouverts à tous. Le groupe est également présent sur les manifestations en lien avec la protection de l'environnement et l'Homme (Planète en fête, Festi'Gamats, Les Biotonomes etc). Il peut aussi organiser des animations : film débat, soirée musicale permettant la rencontre...

Pour aller plus loin

Pour en savoir plus sur les « Colibris 53 », rendez-vous les derniers jeudis de chaque mois (à partir du 25 janvier 2018) à la maison de quartier d'Hilard (48 rue d'Hilard à Laval) à partir de 18h30. Vous pouvez aussi vous inscrire sur laval@colibris-lemouvement.org et demander à recevoir la lettre mensuelle.

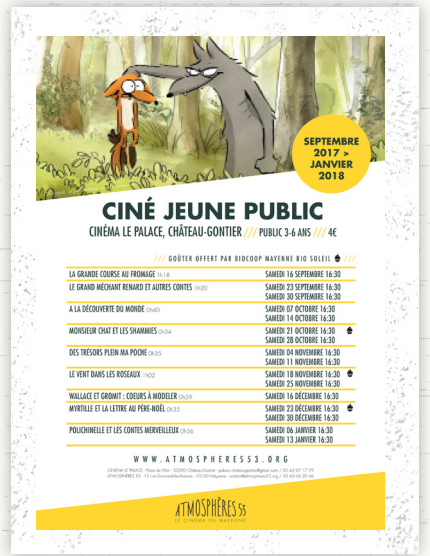
Contact

laval@colibris-lemouvement.org
ou 06 63 60 06 75
Site internet :
www.colibris-lemouvement.org
Facebook : @colibris53

Atmosphères 53

Atmosphères 53 est une association d'action culturelle et pédagogique, constituée à Mayenne en 1989. Elle a pour but de promouvoir le cinéma « d'auteur », fiction et documentaire dans tout le département. Parmi ses nombreuses missions, on peut citer :
- La programmation de films art et essai, de séances thématiques et de cycles en lien avec des partenaires locaux (par exemple Festival du film judiciaire, Rencontres cinéma et santé…)
- L'organisation du festival départemental Reflets du Cinéma chaque année en mars
- L'organisation de Ciné-Enfants (projections destinées aux écoles), Collège au cinéma, Ciné-lycéens

Depuis plus d'un an, Atmosphères 53 organise des projections « jeune public », destinées aux enfants de 3 à 6 ans. « **L'année dernière, le cinéma Le Palace de Château-Gontier a accueilli à chaque séance une trentaine de petits cinéphiles accompagnés de leurs parents. C'était parfois leur toute première expérience en salle !** » se réjouit Elise Cocandeau, chargée de communication de l'association. Une fois par mois, la séance est suivie d'un goûter bio, offert par Biocoop Mayenne Bio Soleil. Ce temps d'échange autour de gourmandises bio permet de sensibiliser les spectateurs dès leur plus jeune âge à une alimentation de qualité.



Suivez l'actualité d'Atmosphères 53 sur www.atmospheres53.org et sur facebook : @Atmosphères53

ATMOSPHÈRES 53
LE CINÉMA EN MAYENNE

Posez-vos questions sur notre site internet : mayennebiosoleil.biocoop.net

« Dans le Que choisir de mai 2017, j'ai lu que la lessive Biocoop est très mal classée. Comment expliquez vous cela ? »

Le magasine **Que choisir** de mai dernier a comparé diverses lessives. Leaders de la pétrochimie lavant plus blanc que blanc ou produits écolo sont au même banc d'essai : seul le résultat sanitaire final est scruté, sans tenir compte de l'impact écologique ! La lessive Biocoop s'en trouve lourdement pénalisée. rétablissons les faits.

Les lessiviels dits écolo ne le sont pas tous. L'écolabel européen des grandes surfaces est à peine plus restrictif que pour les lessives classiques. Le label Ecocert choisi par Biocoop est bien plus exigeant.

Biocoop privilégie la préservation de l'environnement. C'est la nature qui doit rester propre avant tout. La lessive Biocoop est garantie sans OGM, sans chlore, sans azurants optiques, sans colorants et son parfum est exclusivement d'origine naturelle. Ses tensio-actifs sont strictement d'origine végétale et renouvelables.

Laver écolo, c'est savoir bien détacher. Pour une efficacité optimale, les lessives écologiques ont généralement besoin d'un petit coup de boost avant lavage. Selon les cas, il existe divers détachants très éfficaces, qu'ils soient blanchissants, absorbants, neutralisants, tous vendus dans nos rayons.

CONTACT

Tél : 02 43 65 16 93
Mail : helene.lavoue@biocoopmbs53.fr
Site web : mayennebiosoleil.biocoop.net
Facebook : Biocoop Mayenne Bio Soleil

Directeur de publication : David Léveillé
Rédaction et mise en page : Hélène Lavoué
N°SIREN : 351247978 RCS Laval
Impression encres végétales sur papier recyclé
Imprimerie imprim'services
Tirage à 2000 exemplaires

LAVAL OUEST
8, rue Bir Hakeim
53000 Laval
Tél : 02 43 66 98 88

LAVAL EST
28, boulevard de l'Industrie
53000 Laval
Tél : 02 43 67 92 30

MAYENNE
6 boulevard Anatole France
53100 Mayenne
Tél : 02 43 32 14 31

CHÂTEAU-GONTIER
2, rue des Aillères
53200 Azé
Tél : 02 43 07 24 03

Graphisme : Agata - La Communication pour tous | Mai 2017