

ÉDITO

L'environnement de notre coopérative se modifiant (arrivée sur Laval d'un nouveau magasin spécialisé bio, l'annonce faite par la grande distribution concernant le développement de l'assortiment de ces mêmes produits), le conseil de surveillance et le directoire ont été amenés fin 2017 à prendre des décisions de réorganisation qui n'ont pas toujours été comprises de tous. En effet, pour faire face aux évolutions, notre coopérative a dû procéder à des modifications d'organisation.

Tout d'abord, il a été convenu que la présidence du directoire soit confiée à un directeur salarié. Henri Bonafos, que nous tenons à remercier pour son implication et son investissement en tant que bénévole à Mayenne Bio Soleil, a démissionné de cette fonction. Puis, le conseil de surveillance l'a donc confiée à David Léveillé directeur général salarié. Nous adressons un remerciement tout particulier à Bernard Jeu fraud, cheville ouvrière importante, depuis 1998, qui a occupé successivement la fonction de président du directoire et de membre du conseil de surveillance. Nous remercions également Yolande Landelle et Roland Lamy qui, en tant que présidents du conseil de surveillance, ont porté le projet de Mayenne Bio Soleil. Ils ont décidé de laisser leur place et de permettre à d'autres consommateurs adhérents d'entrer au conseil de surveillance pour mener la réflexion concernant l'avenir de notre coopérative.

Les membres restants à savoir Anne-Marie Lefranc, Roger Frémont, Yannick Molin tous trois élus à l'AG 2017, ont coopté fin décembre 2017 Maryline Parrot-Ongaro, Jean Paul Nallet, Guy Gournay, accompagnés de 2 observateurs Martine Maignan et Patrick Berçon-Mène. Le conseil de surveillance renouvelé a nommé en tant que président Guy Gournay et vice-président Maryline Parrot-Ongaro. Il s'est fixé comme mission de travailler conjointement avec le directoire, sur la redéfinition des orientations et des valeurs de notre coopérative qui seront présentées à l'assemblée générale du 22 mai 2018.

Nous comptons sur votre présence à cette AG, pour amender ce projet et espérons coopter de nouveaux membres de conseil de surveillance pour apporter des idées neuves.

Maryline PARROT-ONGARO
et Guy GOURNAY

SOMMAIRE

Actualités.....	p.2
La vie de la coopérative.....	p.4
Recettes et conseil naturo.....	p.6
Producteurs locaux.....	p.8
Nouveautés produits.....	p.10
À vous la parole.....	p.12

ACTUALITÉS

Redécouvrez vos magasins lavallois !

C'est officiel, le magasin Laval Ouest, magasin historique de la coopérative Mayenne Bio Soleil se refait une beauté en mars. **Il sera fermé du lundi 19 au jeudi 22 mars** pour un « rafraichissement ». La réouverture est prévue vendredi 23 mars à 9h30.

Qu'est ce qui va changer ?

Pour améliorer votre confort, l'agencement des rayons sera légèrement modifié. Pas de panique ! Nous serons là pour vous guider lors de vos premiers pas dans ce « nouveau » magasin. Vous prendrez très rapidement de nouvelles habitudes. Un peu de changement, ça ne peut pas faire de mal, n'est ce pas ?! Dès l'entrée, vous trouverez une frise détaillant la saisonnalité des fruits et légumes, une des valeurs défendues par Biocoop. Du vrac, toujours plus de vrac avec l'arrivée de nouveautés : chouette ! Vous pourrez vous servir directement en pain grâce à un meuble « libre-service ». Terminée, l'attente au rayon boulangerie ! Pas le temps de manger un midi ? Et hop, une petite pause repas dans « l'espace client », un endroit calme et convivial qui vous est réservé. D'autres surprises vous attendent, comme « l'arbre à communication ». Allez, on ne vous en dit pas plus et on vous donne **rendez-vous vendredi 23 mars pour la réouverture !**



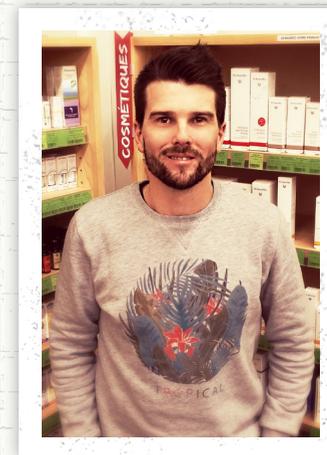
Aperçu de l'entrée du magasin et des nouvelles caisses

P.2

Le mot des responsables magasins

*Thomas Reiller,
Responsable du magasin Laval Est*

« Adepté du sport et de nature sous toutes ses formes, j'ai passé plusieurs années dans l'univers des sports nautiques et dans une coopérative maritime autour de la pêche. Mon choix de consommation était déjà basé sur la qualité et la transparence. C'est donc naturellement que j'ai pris la responsabilité d'un magasin Biocoop. C'est une aventure humaine et responsable, une réelle fierté d'échanger et d'apprendre un peu plus tous les jours dans un lieu où se côtoient producteurs locaux, sociétaires et salariés riches d'expériences et de valeurs. Le magasin Laval Est aura un an le 1^{er} avril 2018. Ce sera l'occasion de réunir les acteurs de cette coopérative. »



*Stéphanie Berlose,
Responsable du magasin Laval Ouest*

« Je suis dans le monde du bricolage depuis 25 ans en tant que chef de secteur puis directrice de magasin. J'ai souhaité changer de domaine et je me suis reconnue dans les valeurs défendues par Biocoop. Aujourd'hui, c'est un vrai challenge pour moi de préparer le « remodeling ». Mon équipe est impatiente de vous accueillir dans un lieu plus confortable et plus convivial. Nous vous attendons nombreux pour fêter une nouvelle vie au magasin ! »

Nous vous donnons rendez-vous les vendredi 23 et samedi 24 mars pour fêter la réouverture du magasin Laval Ouest et les 1 an de Laval Est. Nous vous attendons nombreux pour découvrir ou redécouvrir nos magasins lavallois et nos valeurs autour de nombreuses animations : dégustations, rencontre avec les producteurs locaux, animations et échanges avec Rajae et Marie-Paule, petit-déjeuner offert et buffet gratuit de 12h à 14h !

P.3

Assemblée générale Mayenne Bio Soleil

L'assemblée générale de Mayenne Bio Soleil aura lieu **mardi 22 mai à 20h** à l'amphithéâtre du lycée agricole de Laval (321, route de Saint-Nazaire). Nous vous présenterons le bilan des actions menées en 2017 et les projets à venir.

Il est encore temps de vous investir dans la coopérative et de rejoindre le conseil de surveillance ! Contactez-le à l'adresse suivante: conseildesurveillance@biocoopmbs53.com.

Affichage libre : les règles changent

Le panneau d'affichage « libre » des espaces clients est victime de son succès ! Pour éviter de vous abîmer les yeux en cherchant une information, un peu de discipline s'impose... Nous vous demandons de remettre vos documents à un vendeur. Nous nous chargerons de les mettre en place s'ils ont un lien avec la bio, l'environnement et/ou s'ils annoncent des manifestations locales.

Le local : donnez-nous votre avis !

Nous souhaitons mettre davantage en avant, dans les magasins, une valeur phare de Biocoop Mayenne Bio Soleil : **le local**. Pour étayer notre réflexion, nous avons besoin de votre avis. C'est pourquoi nous vous proposons de répondre à un sondage du **1^{er} au 17 mars** en allant sur le lien suivant [enquête sociétaire](#) ou en flachant le QR code. Tous les participants seront conviés à la soirée de présentation des résultats (la date vous sera communiquée ultérieurement). Merci d'avance pour votre participation !



Une remise de 5% pour les cyclistes !

Depuis le 1^{er} septembre, toutes les personnes qui viennent faire leurs courses à vélo peuvent bénéficier d'une remise de 5% au moment de leur passage en caisse. Celle-ci est cumulable avec la remise sociétaire.

« **Biocoop Mayenne Bio Soleil souhaite encourager les « déplacements doux** ». D'ailleurs, les salariés qui viennent travailler à vélo bénéficient d'une **Indemnité kilométrique depuis quelques mois** » explique David Léveillé, directeur de la coopérative.



**Venez faire
vos courses en vélo !**
Vous serez récompensés
de vos efforts par une remise
de 5% sur vos achats.
Cumulable avec la remise sociétaire

**Le vélo n'est pas uniquement un loisir
du dimanche ! C'est un moyen de se
déplacer au quotidien pour aller au
travail ou faire les courses.**

- Faire les courses en vélo permet :**
- de gagner du temps en évitant les bouchons et les problèmes de stationnement
 - de joindre l'utile à l'agréable
 - de faire du sport et de garder la forme
 - de limiter la pollution



Retrouvez prochainement une vidéo sur notre page

 **Biocoop Mayenne Bio Soleil**

TARTARE DE BETTERAVES AUX HERBES ET À L'ARGAN

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 betteraves crues
- 2 oignons nouveaux
- 3 CS d'huile d'argan
- vinaigre balsamique
- moutarde forte
- 1 pointe de piment d'Espelette
- cerfeuil, coriandre et persil plat
- fleur de sel
- poivre (selon le goût)



Préparation

- Envelopper chaque betterave dans une feuille de papier cuisson et poser dans un plat allant au four.
- Faire cuire th.6 pendant 1h15 environ (+/- selon la taille des betteraves).
- Après cuisson, laisser refroidir, peler et couper les betteraves en petits dés.
- Mettre dans un saladier avec les oignons émincés et les herbes.
- Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

« Vous souhaitez aborder un thème spécifique en atelier de cuisine ou lors des animations en magasin ? Vous avez envie de partager vos talents culinaires ? Vous avez des idées et suggestions ? Contactez-moi par mail à animation.cuisine@biocoopmbs53.fr par téléphone au 02 43 65 16 93. »

Rajae Tijane, animatrice culinaire

P.6

LA SÈVE DE BOULEAU, LA CURE SANTÉ DU PRINTEMPS

L'hiver est derrière nous, vive le printemps ! C'est la saison propice pour éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. L'alimentation non appropriée et excessive, le stress, la sédentarité affaiblissent nos voies d'élimination : peau, poumons, foie /intestins et reins. Ces derniers fonctionnent au ralenti et ne peuvent plus correctement évacuer les déchets de l'organisme. Ainsi, on mange plus que ce que l'on élimine et le corps, en état de surcharge, perd de sa vitalité et de son immunité.

Alors, pourquoi ne pas opter pour une cure de sève de bouleau fraîche ! La sève de bouleau Végétal Water est récoltée au moment de la montée de la sève au printemps, loin de toute pollution ! Elle est garantie sans trace de pesticide et de radioactivité ! Non pasteurisée, elle conserve tous ses principes actifs vivants et parfaitement assimilables. La sève de bouleau est d'abord un excellent draineur. Elle permet l'élimination au niveau rénal des déchets organiques tels l'acide urique et assouplit vos articulations. Elle purifie également votre peau. Elle est également très reminéralisante. Elle contient tous les minéraux, oligo-éléments et vitamines dont nous avons besoin pour recharger nos batteries. Bref, la sève de bouleau est un bienfait pour vos os, vos articulations, votre peau, votre silhouette et elle vous apporte un regain de vitalité !

Comment l'utiliser ?

L'idéal, c'est la cure de 5 litres à raison de 25 centilitres par jour en 3 prises pendant 3 semaines ! Dans nos magasins, la sève de bouleau fraîche Végétal Water répond tout à fait à vos besoins. Elle est disponible également en bib de 2 litres. Vous pouvez réserver votre cure dès maintenant !

Surveillez son arrivée dans les magasins !
Beau printemps en pleine forme !



Marie-Paule Changeon
Naturopathe

P.7

Installée depuis mai 2017, Céline Croissant crée des produits originaux et uniques en Mayenne. Son projet a pu voir le jour grâce à un financement participatif

Saines gourmandises

Céline Croissant nous accueille dans sa cuisine, vaste et chaleureuse. C'est là qu'elle confectionne de saines gourmandises. Ses crackers, crunchy et boissons végétales sont végan, naturellement sans gluten, biologiques et crus ! Ils sont fabriqués avec des produits frais de saison et majoritairement locaux. Vous serez étonnés par le croquant des crunchy à base de sarrasin ou par la saveur des crackers au chou rouge. Tout en cuisinant, Céline nous décrit les étapes de fabrication.



42°C

Trois matins par semaine, Céline mélange les ingrédients nécessaires aux différentes préparations : sarrasin pré-germé, fruits secs et graines oléagineuses pour les crunchy. Graines de lin, tournesol ou courge, fruits secs, légumes frais et épices pour les crackers. Le tout est étalé sur des plaques et séché au déshydrateur pendant au moins 24h. La température est limitée à 42°C (d'où le nom de l'entreprise : 42 Délices) pour préserver les qua-

lités nutritionnelles et gustatives des produits. « **Au-delà de 42°C, les vitamines et enzymes commencent à se dégrader. Il est important de ne pas dépasser cette température critique pour que les aliments restent vivants** » précise Céline. Une fois les préparations séchées, elles sont coupées puis ensachées ou placées dans de gros bocaux. Pour conserver la texture des produits, Céline conseille de bien refermer le contenant.

Végétal et cru

Côté alimentation, Céline en connaît un rayon : « **Je suis passionnée de cuisine ! Il y a quelques années, j'étais omnivore, je mangeais de la viande et du fromage comme la majorité des gens. C'est à la naissance de ma 2^{ème} fille que je me suis intéressée au végétarisme, puis au végétalisme et enfin au crudivorisme (voir encadré). J'ai beaucoup lu et j'ai par exemple appris qu'il faut faire tremper les graines oléagineuses pour augmenter leur digestibilité et rendre leurs nutriments plus assimilables par l'organisme** » explique-t-elle. Céline se met petit à petit à cuisiner végétal et cru, imagine et met au point ses propres recettes. « **Ça m'a donné envie de préparer pour les autres. Ceux qui se nourrissent comme moi et qui ont envie de grignoter des petites choses sympas à l'apéro et surtout pour faire découvrir à ceux qui ne connaissent pas** » se réjouit la cuisinière.

Céline se dit « végétalienne flexible » car il lui arrive de consommer des œufs. « **C'est très rare mais je ne me le refuse pas. Je me nourris essentiellement des fruits et légumes crus et c'est un tel plaisir que je n'ai aucune frustration, bien au contraire !** » Elle n'en fait pas une religion pour autant. A la maison, chacun à son menu : son mari est omnivore, ses filles végétariennes. « **On s'adapte aux envies de chacun(es) et ça fonctionne bien.** » Les carences ? Céline n'en a pas peur : « **Je ne me suis jamais sentie aussi bien que lorsque que j'ai changé d'alimentation. J'ai ressenti un regain d'énergie incroyable** » se souvient-elle.

Pour un petit-déjeuner tonique, testez les crunchy sport, kiwi-spiruline ou pomme-orange. Refaites le plein d'énergie grâce aux crackers au chou rouge, aux carottes ou à la butternut. Variez les plaisirs au fil des saisons et surprenez vos amis avec un apéritif original !



Le crudivorisme, appelé également « alimentation vivante », est une pratique alimentaire qui consiste à se nourrir exclusivement d'aliments crus.

Contact

Céline Croissant – 42 Délices - 42delices@gmail.com - @42Delices - 42delices.fr

Les bières de la brasserie Dulcinel

Une petite nouvelle est arrivée à Azé et Laval : la bière Dulcinel. Blonde, ambrée, blanche et brune labelisées « Nature et Progrès », elles sont fabriquées par Bastien Hamard, brasseur artisanal installé à Segré depuis 1 an.



Les yaourts de la ferme du Mariage

Installée à la ferme du Mariage à Voutré depuis 2001, Liliane Huet transforme le lait de 40 vaches Normandes en yaourts et crèmes desserts que vous pouvez retrouver depuis quelques mois aux rayons frais.

« Depuis toujours, je rêve de fabriquer des bons desserts avec du lait frais tout en restant sur ma ferme avec ma famille. Ceci a été possible avec mon entrée dans le réseau Invitation à la ferme. Je peux ainsi préserver l'emploi et la valeur ajoutée sur ma petite ferme et offrir aux gens un produit de qualité au bon goût d'antan » se réjouit Liliane.

Le réseau Invitation à la ferme rassemble des fermiers bio et indépendants qui transforment leur lait sur place pour vendre ensuite leurs yaourts ou fromages fermiers et bio en circuit court. Un rêve fou : rémunérer à leur juste prix tous les membres de la ferme !



Les oeufs de Just'un oeuf...

Justine Huet « Just'un œuf » est installée depuis 2010 à Coudray avec son mari Florent. Cette petite entreprise familiale est attachée à conserver une activité à taille humaine.

« J'éleve 600 poules dont la production d'œufs est destinée uniquement à la vente directe et aux circuits courts. Nos poules disposent d'un parcours extérieur toute l'année. Elles sont logées sur un air paillé à l'intérieur et pondent dans des nids. Les œufs sont ramassés à la main 2 fois par jour. Ils sont ensuite mirés, calibrés et tamponnés. Afin de limiter les traitements curatifs, nous agissons en amont grâce à la phytothérapie, mais la pression sanitaire reste modérée par la taille du cheptel. Mon mari s'occupe de l'élevage laitier avec une cinquantaine de Montbéliardes sur 95 Ha dont 70 Ha dédiés aux pâturages. Le reste est nécessaire à la culture des céréales pour l'alimentation des vaches et des poules. Nous sommes particulièrement sensibles au fait d'être le plus autonome possible ce qui est presque le cas pour l'alimentation des poules. »

...et de la Fontaine

Martine Galodé « Les œufs d'or de la Fontaine » est installée depuis 2017 à La Croixille. Elle élève 300 poules.

Les activités de Justine et Martine seront développées dans le prochain Brin d'soleil, rendez-vous en juin !



Posez vos questions sur
notre site Internet :
mayennebiosoleil.
biocoop.net

« L'Union Européenne a renouvelé, fin novembre, la licence d'autorisation du glyphosate pour les 5 prochaines années. Comment se positionne Biocoop sur le sujet ? »

Le glyphosate. Commercialisée depuis 1974 par Monsanto, cette molécule chimique utilisée par les agriculteurs et les jardiniers pénètre par les feuilles et se diffuse jusqu'aux racines. Elle détruit toutes les plantes, excepté celles génétiquement modifiées pour lui résister. Tombée en 2000 dans le domaine public, la formulation du glyphosate est désormais présente dans plus de 750 produits. Avec 800 000 tonnes vendues chaque année, le glyphosate, notamment à travers le Roundup, est le produit phytosanitaire le plus utilisé au monde. En France, 9 000 tonnes sont pulvérisées tous les ans.

Ce que fait Biocoop. C'est inscrit dans son cahier des charges : Biocoop ne travaille qu'avec des fournisseurs respectueux de l'environnement et n'utilisant ni produits chimiques ni OGM. Les produits alimentaires sélectionnés et distribués sont conformes au mode de production biologique et à son règlement européen.

Avec l'association Générations Futures, Biocoop s'est engagé contre la réhomologation du glyphosate et pour la réalisation d'études autres que celles de l'industrie des pesticides. Le réseau a soutenu le combat de la journaliste Marie-Monique Robin. Elle dénonce les méfaits du glyphosate dans le documentaire « Le Roundup face à ses juges ».

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 Lavoue
N°SIREN : 351247978 RCS Laval
Impression encres végétales sur papier recyclé
Imprimerie imprim' services
Tirage à 1800 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