

Le Brin de Soleil

Le journal de votre coopérative
Mayenne Bio Soleil

N°62



ÉDITO

Et si on tendait vers le zéro en matière de déchets

La quantité de déchets

Chaque année, notre mode de consommation entraîne la production de millions de tonnes de déchets. Pour vous donner une idée, nos déchets représentent 354 kg de déchets par personne chaque année, soit trois machines à laver empilées*.

Comment cela se fait ?

Nous produisons et consommons trop d'emballages et une grande partie de nos déchets ne sont pas valorisés. Chaque année 4,8 millions de tonnes de plastiques sont consommées en France dont près de la moitié pour les seuls emballages, qui génèrent les deux tiers des déchets plastiques**.

Et pourtant, il existe des alternatives simples permettant à chacun d'aller vers le zéro déchet à son rythme.

L'équipe Biocoop Mayenne Bio Soleil

* La collecte des déchets par le service public en France, 2022, ADEME.

** source www.zerowasteFrance.org/demarche-zero-waste/reduire-le-jetable/

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

La démarche 0 déchet, c'est refuser les emballages inutiles en utilisant des alternatives simples peu contraignantes et écologiquement viables. Elle permet d'alléger le poids de notre poubelle tout en réalisant des économies.

L'un des premiers leviers pour une alimentation zéro déchet est de réaliser ses achats en vrac. Cela permet de réduire efficacement nos emballages, limiter le gaspillage alimentaire (on se sert des quantités nécessaires). Cette pratique est non seulement bénéfique pour la planète (en limitant le nombre d'emballages), mais elle s'avère également plus économique que l'achat de produits préemballés (en éliminant notamment les frais liés aux packaging).

Nos magasins ont depuis de nom-

breuses années largement élargi leur offre de produits zéro déchet.

Bonne nouvelle, notre offre de produits en vrac ne se limite plus qu'aux produits alimentaires, elle prend aujourd'hui en compte les produits hygiéniques (shampooing, dentifrice, ...) et d'entretien (vinaigre blanc, savon noir ...). Nous avons aussi intégré une large gamme des produits solides et de nouvelles innovations comme les produits à diluer pour éviter le transport de l'eau.

Associer vos achats en vrac avec des contenants réutilisables permet également de réduire efficacement le poids de votre poubelle. Il ne vous restera plus qu'à recycler les déchets qui n'ont pas pu être évités.

C'est par des gestes simples et adaptés, que nous pourrions adopter une alimentation « zéro déchet » plus vertueuse pour notre planète.



EN DIRECT DES PRODUCTEURS



Les Semences de l'Ombelle

// coopérative pour l'accès aux jardiniers à des semences paysannes de qualité.

Les Semences de l'Ombelle est une société coopérative et participative (SCOP) implantée à Baugé-en-Anjou (49). Elle propose des graines diversifiées biologiques, locales et vivantes. Rencontre avec Cécile et Juliette, co-gérantes.

Quelle est l'histoire de votre coopérative ?

Nous sommes 6 anciennes collègues issues d'une entreprise agricole semencière artisanale où nous avons découvert ce métier passion. Après plusieurs années, nous avons décidé de monter un fonctionnement plus horizontal, le format SCOP répondait à ce mode de gouvernance que nous souhaitions partager.

La coopérative a été créée en 2023 mais le projet a débuté en septembre 2022. Nous avons été accompagnés par l'IRESSA et la CCI pendant 8 mois pour faire émerger le projet. Nous avons ensuite travaillé avec l'URSCOP pour définir notre modèle de gouvernance et construire les bases d'un fonctionnement coopératif entre nous six.

Comment se coordonne le travail entre la SCOP et les producteurs ?

Nous travaillons avec une dizaine des producteur-multiplicateurs 100% bio provenant pour la plupart des Pays de la Loire (dont un Mayennais), mais aussi de la Bretagne et de la Creuse. Ce sont souvent des maraichers ou faiseurs de plans qui en parallèle de cette activité principale ont choisi de multiplier des semences de légumes, d'aromatiques et de fleurs.

Nous définissons avec eux les variétés qui seront multipliées, annuelles, bisannuelles et vivaces et nous estimons le nombre de porte-graines nécessaires à la production des semences souhaitées. Nous accompagnons chacun d'eux en cours de culture par des visites de contrôle et de conseil.

Les lots de semences nous sont ensuite confiés à partir de l'été et jusqu'au début de l'hiver.

Quelles sont vos interventions pour préparer les graines à la vente ?

Nous recevons les graines pré-nettoyées, c'est à dire que les producteurs ont battu leurs lots de paille pour séparer les graines des pailles. Notre atelier se charge ensuite de les nettoyer. Nous effectuons un tamisage manuel des lots pour enlever les poussières et les restants des débris végétaux. Les semences sont calibrées par tamisage, les petites graines passent à travers le tamis et les plus grosses, que nous conservons, restent au-dessus. Cela donne lieu à deux calibres qui seront conservés différemment. Nous les passons dans une colonne à air pour éliminer les graines vides et conserver les graines avec des amandes pleines.



De gauche à droite : Emeric, Juliette, Marina, Violaine, Cécile et Audrey

Cette étape est essentielle pour que nous puissions garantir d'excellents taux de germination.

Vos semences sont reproductibles, pouvez-vous nous en dire plus ?

Oui, nos semences sont biologiques et reproductibles. C'est ce que l'on appelle aussi des «semences paysannes» mais nous lui préférons le terme reproductible plus évocateur. Cela veut dire que le paysan ou le jardinier est capable de reproduire les graines chez lui.

Les jardiniers les plus aventureux peuvent récupérer leurs graines, par exemple de tomates, et les semer l'année d'après pour repartir sur la même tomate sans dégénérescence de la souche.

Retrouver les variétés de «les Semences de l'Ombelle» dans nos magasins Mayenne Bio Soleil.





EN DIRECT DES ÉQUIPES



Nos astuces zéro déchet

Le vrac = geste gagnant !

En réduisant au maximum les emballages alimentaires, le vrac offre de nombreux avantages écologiques, gourmands mais aussi économiques !

Acheter en vrac nous permet de limiter les emballages alimentaires et en conséquence réduire le poids de nos poubelles. Le vrac permet de consommer la quantité souhaitée et de réduire le gaspillage alimentaire. En achetant de petites portions, nous adaptons notre consommation à nos véritables besoins. Le vrac est aussi l'allié des plus curieux car il nous donne l'occasion de tester des produits ou aliments bio que l'on ne connaît pas encore à moindre coût.

Enfin, les produits achetés en vrac coûtent entre 20 et 30 % moins cher que les mêmes produits achetés emballés. L'absence de contenant et d'investissement marketing autour du produit permet bien évidemment de le vendre moins cher !

Nos magasins proposent entre 250 et 300 produits vendus en vrac et vous offre la possibilité de venir avec votre propre contenant et de le tarer.



Osez les cosmétiques solides

Les cosmétiques liquides sont souvent vendus dans des flacons en plastique (552 millions de tonnes de bouteilles sont jetées chaque années).

L'impact du transport et de l'emballage est plus faible pour les cosmétiques solides que liquide.

Pour un même nombre de lavages, la quantité de savons solide requise est 15 fois plus faible que sa version liquide**.



Préférer une gourde en inox ou en verre à une bouteille d'eau en plastique

A raison d'un litre d'eau par jour, on produit 15 kilos de déchets de plastique par an, rien qu'en bouteilles***.

Boire l'eau du robinet ne produit pas de déchet et réduit drastiquement les émissions de gaz à effet de serre de l'emballage (notamment sur les procédés de conditionnement et de transport de l'eau en bouteille).



Zoom sur la spiruline locale

Découvrez la Spiruline du Maine.

Les rencontres locales, c'est votre rendez-vous une fois par mois pour découvrir un producteur bio ou une initiative bio à moins de 150 km de nos magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil.

Pour cette vidéo, nous avons rencontré la famille Viel qui gère la Spiruline du Maine à Craon.

Vous pouvez retrouver la vidéo sur notre site mayennebiosoleil.biocoop.net ou sur les réseaux sociaux.

Rejoignez-nous

Scannez-moi



** WWF 2020: le plastique ça n'emballé plus.

*** IFOP pour WWF 2019 : les français et le recyclage des produits et emballages plastiques.



EN DIRECT DE L'ÉCO-SYSTÈME



Le zéro gaspi en pratique

Notre consom'actrice, Francine Pelé, a participé au défi zéro gaspi.

Pour quoi participer au défi zéro gaspi ?

Adhérente à la Biocoop depuis de nombreuses années, je suis très sensibilisée au fait de bien se nourrir. Ce qui signifie pour moi manger bio, local et de saison et utiliser les circuits courts.

S'ajoute à cela la nécessité de ne pas gaspiller, de réduire les emballages autant que possible.

J'ai donc constitué mon panier spécial biocoop avec dedans en permanence des sacs en tissu, des bocaux pour les achats de vrac.

Alors, participer au défi « zéro gaspi », édition réveillon 2023 organisé par Synergies et Laval Agglo semblait aller de soi.

Le défi zéro gaspi, ça fonctionne comment ?

J'ai constitué une équipe avec des gens visiblement concernés et convaincus tout autant que moi. Le challenge était ainsi de voir comment faire encore mieux, alors que notre quantité de déchets aux uns et aux autres était déjà

réduite !

Nous avons pesé nos déchets et cela nous a permis de prendre conscience de notre production régulière. Pour essayer de faire mieux, j'ai acheté encore plus de vrac, j'ai continué à composter.

Quel a été votre plus grand challenge ?

Pour les fêtes de fin d'année, plus de papier cadeau mais du papier journal qui termine sa vie en allumant le feu de cheminée. J'ai utilisé les décorations de Noël habituelles, des serviettes de table en tissu. Quant au sapin de Noël, il y a bien longtemps qu'il a été remplacé par les plantes vertes de la maison.

Les repas ont tous été faits maison, en quantité raisonnable afin de ne pas jeter. Je me suis lancée dans les légumes lacto-fermentés afin de ne pas en perdre.

Comment avez-vous gagné le défi ?

Julie, l'une des participantes de l'équipe



Francine et Julie, grandes gagnantes du prix de la production la plus faible d'ordures ménagères.

est passée courageusement des couches jetables aux couches lavables. Sa réduction de déchets a été énorme et a ainsi largement contribué à la réduction des déchets de tout le groupe.

C'est ainsi que notre équipe a fini première dans la catégorie « production la plus faible d'ordures ménagères » avec 8,5 kg par personne et par an.

Planète en fête

Le 29 et 30 juin 2024 à Laval

Le projet est né début des années 2000. C'était l'idée de quelques producteurs bio de rassembler toutes les initiatives du département autour du développement durable avec un grand marché bio et surtout en faisant la fête !

2 éléments fondateurs cruciaux : être itinérant et s'ancrer pendant une année sur un village en y créant une dynamique locale nouvelle chaque année pour que Planète en Fête soit différent à chaque édition et que les messages essaient.

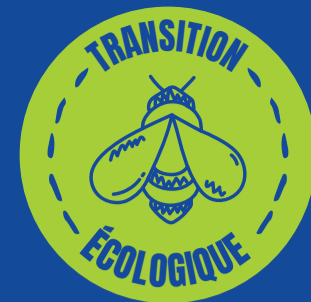
Planète en Fête sillonne sur toute la Mayenne le temps d'un week-end autour des thématiques : Agriculture Biologique, Energies Renouvelables, la biodiversité, les déchets...

Ciné, débats, conférences, tables rondes, concerts, spectacles et repas bio... il y en a pour tous les âges et les familles.





LES ACTIONS DE LA COOPÉRATIVE



Gestion des Biodéchets

dans vos magasins Mayenne Bio Soleil.

Depuis bientôt 3 ans, nos magasins travaillent pour valoriser au maximum ses biodéchets.

Un bio déchet, c'est quoi ?

Les biodéchets correspondent aux déchets organiques issus de ressources naturelles végétales ou animales. Ils correspondent à l'ensemble des fruits et légumes mais aussi de la viande et du poisson impropre à la consommation humaine. On les appelle «putrescibles» ou «fermentescibles» car ils ont la capacité de «pourrir» et peuvent être valorisés.

Comment fonctionne la collecte des biodéchets en magasin ?

Tous les jours au rayon fruits et légumes, nos équipes préparent et veillent à la qualité de leur rayon.

Pour cela, ils trient les légumes abîmés, les rafraîchissent pour mieux les présenter et isolent ceux qui ne sont plus vendables. Les fruits et légumes et épluchures non comestibles sont considérés comme «Biodéchets».



Depuis quelques années, nos magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil valorisent les biodéchets.

Ces biodéchets sont chaque jour triés par nos équipes qui remplissent des bacs qui seront collectés ensuite par une entreprise spécialisée.

Quelle valorisation des biodéchets ?

Mayenne Bio Soleil travaille depuis quelques années avec la structure d'insertion professionnelle par l'activité

économique Alternatri.

Alternatri récupère chaque semaine les biodéchets de nos magasins pour les transporter vers une installation mayennaise qui les transformera en compost ou les méthanisera.



De nouveaux contenants dans votre rayon traiteur.

Votre coopérative Mayenne Bio Soleil a décidé de remplacer ses barquettes transparentes recyclables par des barquettes bagasse bio.

Il s'agit d'un produit naturel entièrement 100% recyclable, les barquettes peuvent être utilisées à froid comme à chaud.



Tendances biocoop

Toujours plus d'origine France

Mais pour quoi faire ?

Biocoop n'a pas attendu l'effet de mode du «made in France» et les crises pour être convaincu de l'importance de produire et consommer français. Depuis plus de 35 ans, Biocoop est convaincue de l'importance de soutenir, d'accompagner et de promouvoir l'agriculture paysanne biologique française sans OGM et pesticides de synthèse.

Quelle est la part des produits origine France ?

Chez Biocoop, 88% de l'offre productible en France est origine France.

- 90% des fruits et légumes productibles en France sont origine France.
- 83% des produits à marque Biocoop contiennent au moins 80% d'ingrédients origine France.
- 98% des matières premières utilisées dans la marque Biocoop sont origine France (source 2023).

Mais alors, pourquoi vendre des légumes Espagnols ?

Biocoop priorise le local, l'origine France et le respect des saisons. Mais, cela ne veut pas dire que nous nous interdisons les approvisionnements en provenance d'Espagne.

Les saisons du printemps et de l'automne sont des saisons intermédiaires, difficile à gérer en Fruits et Légumes. La production locale est soit indisponible, soit disponible en faible volume. Tout dépend des conditions climatiques qui sont de plus en plus aléatoires ces dernières années.



Essentiellement à ces moments intermédiaires, en attendant ou à la fin de la production française et locale, les 4 plateformes Biocoop s'approvisionnent avec des produits d'import d'Espagne. Nous assurons la vente de ces légumes. La sélection de nos partenaires espagnols est très rigoureuse et nous permet d'identifier des producteurs en phase avec le projet Biocoop.

Et bien sûr, aucun fruit et légumes issus de serres chauffées !

Quelles filières françaises Biocoop soutient-elle ?

Biocoop s'engage fortement aux côtés des acteurs de la bio en France. Au-delà de son rôle de distributeur, Biocoop est aussi acteur de la structuration des filières agricoles biologiques. Pour vous offrir des produits de qualité, issus de production locale française ; Biocoop s'est engagé et s'engage tous les jours dans la construction de filières agricoles bio.

Pas moins de 9 filières françaises bio existent et sont présentes dans les rayons de nos magasins Biocoop: tous les produits carnés et la farines à marque Biocoop, la moutarde, le sarrasin, les plantes aromatiques et médicinales, les amandes, le miel, les grenades, le maïs, les pruneaux ...



LA GAMME HYGIÈNE À DILUER BIOCOOP

Après le vrac et le solide, découvrez le nouveau geste pour réduire vos déchets et limiter le transport de l'eau avec nos gels douche à diluer.

Pour cela, 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.

C'est facile, ludique et économique.

Biocoop a pris le soin de formuler cette gamme dans le respect d'un cahier des charges très exigeant. Ils sont, bien entendu, certifiés COSMOS Natural...et ne sont composés que du 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.

Les formules font toutes moins de 10 ingrédients !

Ça se prépare comment ?



LAIT CORPOREL

Les ingrédients

- ✓ 8 cl d'huile de noyau d'abricot
- ✓ 8 cl d'huile de coco
- ✓ 2 cuillère à soupe de Glycérine
- ✓ 1 cuillère à soupe de cire d'abeille
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile essentielle de fleur d'oranger

La recette

- ✓ Mettre les huiles d'abricot et de coco dans un bol
- ✓ Incorporer la glycérine et la cire d'abeille
- ✓ Retirer du bain-marie quand le mélange devient homogène
- ✓ Terminer en ajoutant la fleur d'oranger
- ✓ Mélanger au fouet et conserver ce soin dans un flacon



LESSIVE MAISON

Les ingrédients

- ✓ 50g de savon de Marseille
- ✓ 100 cl d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de Bicarbonate de soude
- ✓ 2g d'huile essentielle

La recette

- ✓ Faire bouillir l'eau
- ✓ Y jeter 50g de savon de Marseille en paillettes, ou raper la moitié d'un gros morceau de savon de Marseille
- ✓ Remplir dans un bidon de lessive ou une bouteille en verre vides.
- ✓ Une fois refroidit, le liquide épaissit
- ✓ Précaution : vous pouvez vous protéger avec des lunettes et des gants pour éviter tout risque.



L'AGENDA DE LA COOPÉRATIVE



La fresque du climat s'invite dans votre coopérative

Depuis sa création en 2018, la Fresque du Climat permet aux individus et organisations de s'approprier le défi de l'urgence climatique. Cet atelier proposera aux participant.e.s de reconstituer les liens de cause à effet des changements climatiques, et explorent ensuite les actions à entreprendre dans le cadre personnel et professionnel.

Samedi 23 mars : de 9h30 à 12h30 - Gratuit
Biocoop Laval Est sur inscription à com@biocoop53.fr



LA LECTURE DU MOMENT

LE GANG DES CHEVREUILS RUSÉS
par Corinne Morel Darleux



Foxy a déménagé de Paris étant petite et vit à présent au milieu des montagnes. Ce qu'elle aime par-dessus tout, c'est se cacher dans sa cabane, observer les plantes et les animaux sauvages. Mais un jour, un panneau annonce la construction d'un hôtel de luxe en plein sur sa montagne. Elle et ses amis vont donc former le "gang des chevreuils rusés" et essayer de boycotter le futur chantier.

Ce roman aborde à hauteur d'enfant ce qu'est la mobilisation citoyenne, le boycott écologique et l'importance de la préservation des espaces naturels. Il est illustré par Marine Schneider, dont les peintures nous font aimer les montagnes tout autant, si ce n'est plus.

ICI

**VOUS ÊTES DANS UNE
COOPÉRATIVE
DE CONSOMMATEURS**

Assemblée Générale de votre coopérative - jeudi 30 mai !

En tant que coopérative de consommateurs, Mayenne Bio Soleil organise son Assemblée Générale le jeudi 30 mai à la Jumelière à Changé.

L'Assemblée Générale est trop loin pour vous ? Vous souhaitez voter à distance ?

Pas de souci l'Assemblée Générale se déroulera également en visio-conférence. Le vote s'effectuera en ligne, chaque sociétaire aura un espace sécurisé pour voter en ligne dans lequel sera mis à disposition tous les documents d'information pour l'Assemblée Générale. Nous communiquerons ultérieurement les modalités liées au vote en ligne.

biocoop

Mayenne
Bio Soleil

SA Coopérative de consommateur
Tél : 02 43 65 16 93
Mail : com@biocoop53.fr
mayennebiosoleil.biocoop.net

Mars 2024 | Imprimé en 500 exemplaires.
Ne pas jeter sur la voie publique