

En Vie de Liens

la petite lettre d'infos
du magasin biocoop
En Vie Bio

100%
LOCAL

ÉDITORIALISTE INVITÉ
Matthieu Grosset



#10
mars-avril 2020

« Engagez-vous, qu'y disaient ! »
Notre territoire, comme tant d'autres, est riche de ceux qui osent, partagent, donnent. Riche de projets, riche de ressources, riche de talent, de passion, de sourire aussi, mis au service des autres. Riche encore, d'une modestie qui frappe le lecteur, autant que la lucidité et l'énergie qui se dégagent des initiatives inspirées et inspirantes qui parsèment les pages suivantes. Riche d'engagement, sous toutes ses formes. Tout de suite, et ici. Pour demain, et pour la planète et les êtres naturels, vivants et humains qui l'habitent. Pour agir, et ne plus subir. Pour changer et faire changer. Pour être ensemble, pour être soi. Pour prendre d'autres chemins, ou juste pour les parcourir autrement. Pour construire des ponts, pour ouvrir des portes. Riche de ce même engagement qu'on retrouve dans « notre » magasin Biocoop en chaque produit, mais aussi en chaque salarié et coopérateur, mais aussi en chaque client, consommateur du changement.

Alors... engageons-nous !

PS : tous mes remerciements aux associés de la Scop Biocoop « Envie d'agir » pour la confiance et l'amitié qu'ils me font en m'invitant dans cet éditorial.

Matthieu GROSSET

Directeur général Groupe Coopératif Demain

> Zoom sur l'association
Forêts Alternatives du Jura : PAGE 5

> **Le microbiote**, 10¹⁴
meilleurs amis à bord :
PAGES 6 ET 7

> **L'écureuil** de la
Biocoop : PAGE 8

> les algues en
fêtes : PAGES
11 ET 12



EN
GA
GE
ME
NTS

S'ENGAGER POUR
CHANGER LE MONDE
ICI ET MAINTENANT

> page 2

ENGAGEMENTS

S'ENGAGER POUR CHANGER LE MONDE ICI ET MAINTENANT

À l'ère du dérèglement climatique, du déclin massif de la biodiversité, de la déforestation mercantile ou des événements météo extrêmes, on pourrait sans rougir céder à un confortable désespoir. On peut aussi relever la tête et les défis pour s'engager ici et maintenant. Survol (non-exhaustif) des engagements locaux possibles...

Semaine des Alternatives aux Pesticides...

► **CHRISTINE COMBE** chargée de mission environnement / eau potable à la Ville de Lons-le-Saunier.

- *En quoi consiste votre mission à la Ville ?*
Christine Combe : Je suis en poste depuis 2010 avec les trois objectifs de protéger les ressources en **eau potable**, mettre en place le **zéro pesticide** dans l'entretien des espaces verts de la ville et étudier le développement de légumes bio pour la cuisine centrale et autres cantines par la construction d'une légumerie.

D'où vient la Semaine des alternatives aux pesticides ?
- Nous nous sommes inspirés d'une idée Alsacienne pour proposer un événement annuel de sensibilisation et de pédagogie autour du problème des polluants phytosanitaires. Cette «semaine», ponctuée d'interventions et de rencontres, à tous, agriculteurs, collectivités, grand public.

Qui participe à l'organisation ?
- Au début, la municipalité était seule à porter ce rendez-vous, puis elle a été rejointe par des partenaires de plus en plus nombreux comme JNE, le Sydom, le Sictom, des étudiants, Cuisine et Partage, la Médiathèque ou le magasin Biocoop bien sûr. Cette année pour la 10^e édition, nous accueillons les associations humanitaires Peuples Solidaires et POM association qui œuvrent pour l'accès à l'eau potable.

Quel est le bilan des éditions passées ?
- Outre la visite de nombreuses personnalités comme **Jean-Marie Pelt** ou **Albert Jacquard**, nous avons créé une dynamique autour de la préservation des ressources naturelles dont l'eau potable et promu des techniques alternatives pour les communes et les particuliers. Des associations (page 4) se sont créées, des événements comme le Festival du film sur l'environnement ont vu le jour et nouveau pour cette année, l'innovation encore en projet d'un super «L'EAUTO environnement» !

... du 27/03 au 10/04 à Lons
programme sur lonslesaunier.fr

Association Fassokan

► Créée en 2008, l'association Fassokan a pour objectif de lutter contre l'isolement et l'exclusion, de créer du **lien social**, de valoriser la diversité culturelle et l'ouverture aux autres, de favoriser la transmission interculturelle et intergénérationnelle et de valoriser l'alimentation saine et durable. Elle a repris depuis 2018 l'atelier «Cuisine et Partage» anciennement géré par le lycée Agricole Mancy.

associationfassokan@gmail.com

citoyen engagé

► Depuis 9 ans, **Tanguy Monbrison** expérimente des solutions pour passer de la voiture lourde et polluante à une mobilité **légère et électrique**. N'hésitez pas à le contacter pour en savoir plus sur ses expérimentations multiples et ingénieuses de mobilité alternative.

tanguy.monbrison@orange.fr



Terre de Liens

► Préserver les **terres agricoles**, faciliter l'accès des paysans à la terre et développer l'**agriculture biologique et paysanne**, voilà les engagements qui mobilisent les membres de l'association Terre de Liens.

terredeliens.org



CIDFF

► Le Centre d'information sur les droits des Femmes et des Familles exerce une mission d'intérêt général confiée par l'État dont l'objectif est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et de promouvoir l'égalité entre femmes et hommes.

jura.cidff.info



CIPE

► Le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CIPE) est une structure associative d'éducation à l'environnement et aux comportements écologiques.

cpe-bresse-jura.org



Solidarité Paysans Jura

► L'association **Solidarité Paysans Jura** vient en aide aux agriculteurs en situation difficile. Maison des Agriculteurs - 455 rue Colonel Casteljau 39 000 LONS-LE-SAUNIER - 03 84 24 95 11

solidaritepaysans.org



Photographe engagé

► Photographe, vidéaste et naturaliste engagé, **Guillaume François** collabore avec diverses fondations et associations pour la préservation de la nature et de la faune sauvage comme Athenas (athenas.fr)

guillaume francois.fr



Mission Locale

► La **Mission locale** de Lons-le-Saunier apporte une aide dans la recherche d'emploi, la formation, l'élaboration de projets socio-professionnels, la santé, le logement, le transport et l'accès aux droits.

mission-locale.fr

L'Herberie Jurassienne

► Cette association qui œuvre pour la valorisation des plantes aromatiques et médicinales, regroupe des professionnels du Doubs et du Jura. Elle organise un marché de producteurs «Herbes en fête».

herberiejurassienne.com



Pôle Grands Prédateurs

► L'association **Pôle Grands Prédateurs** milite pour une cohabitation durable et apaisée entre l'homme et les grands prédateurs. Communiquer, protéger les troupeaux et étudier ces espèces sont les objectifs que le Pôle Grands Prédateurs s'est fixés.

polegrandspredateurs.org

Jardins partagés

► À l'initiative de JNE et à partir du printemps, les jardins potagers libre d'accès aux riverains sont relancés **place de la Comédie** à Lons-le-Saunier. Plus d'infos sur la page facebook «Cultivons la Comédie» et sur...

jne.asso.fr



Monnaie locale

► La Pive est une Monnaie Locale Complémentaire et Citoyenne (MLCC), mise en circulation en Franche-Comté par un réseau de citoyens réunis en association, la Pive. C'est un **moyen de paiement** simple qui invite chacun à donner du sens à ses achats. La Pive dynamise l'économie locale comtoise par une mise en réseau des acteurs du territoire.

pive.fr



Bien sûr nous n'avons pas cité tous les «engagé-e-s» dans ce rapide survol... N'hésitez pas à nous transmettre d'autres forces vives de l'engagement local à l'adresse redac.evb@orange.fr. Nous les publierons sur enviebio.biocoop.net



ENGAGEMENTS, ici et maintenant

FORÊTS ALTERNATIVES DU JURA

Produire du bois jurassien sans mettre la forêt en danger et sauvegarder les métiers traditionnels du bois sont les objectifs de cette jeune association. Entretien avec Laure Subirana.

Comment est née cette association ?

- De plus en plus de personnes prennent conscience de la fragilité des écosystèmes forestiers face à la surexploitation « ordinaire » et au réchauffement climatique.



Le film *Le temps des forêts*, programmé en 2018 au festival Alimenterre, a inspiré la création de cette association qui a pour objectifs de **préserv**er les milieux naturels, de sauvegarder les **métiers traditionnels** du bois liés au territoire et de prouver que l'on peut produire du bois de qualité en exploitant la forêt **vertueusement**.

Comment atteindre ces objectifs ?

- Il est prouvé qu'une gestion

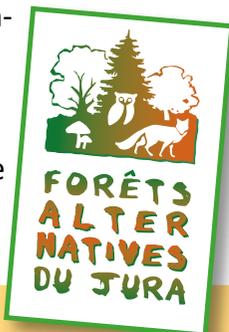
respectueuse de la biodiversité et de l'environnement était plus **productive** qu'un champ d'arbres vide de faune et le flore. L'association va acquérir des parcelles dans le Jura et créer un **Groupe** forestier qui, en plus de produire des richesses, des emplois et du savoir-faire, permettra de préserver l'écosystème forestier en le rendant davantage résilient.

Ce type de groupement existe déjà ?

- Dans le Morvan le GFSFM, groupement forestier citoyen, gère des parcelles avec cette éthique et en a largement démontré l'efficacité.

Faut-il adhérer ?

- Absolument ! Les citoyens engagés donnent de la représentativité auprès des instances administratives et politiques et facilitent la mobilisation de fonds pour l'achat de parcelles. ■



F.A.J.

Centre social, 2 rue de Pavigny
39000 Lons-le-Saunier
contact@foretsalternativesjura.fr
<https://foretsalternativesjura.fr>



Petit point infos

Vernissage samedi 7 mars à 17h30.

Germaine Plessy vous convie au vernissage de son exposition de peintures inspirées de ses voyages.

Atelier pratique

samedi 14 mars de 15h à 18h.
Florence fabrique en direct la fameuse **peinture à l'ocre** suédoise. Résistante, magnifique, économique, elle n'a que des qualités.



Animation microbiote samedi 21 mars

de 15h30 à 18h30. Trois intervenants font le point sur cet allié incontournable de la santé et du bien-être : notre **microbiote**, cet organe à part entière.

Dégustation samedi 28 mars de 10h à 13h.

Gilles Wicky, viticulteur à Sainte-Agnès depuis 2003, présente ses vins aux saveurs authentiques.

Dégustation vendredi 3 avril de 10h à 17h.

Les merveilleux chocolats de **Tentation Cacao** sont en dégustation toute la journée ! Avis aux gourmands !



Tuto Biocoop

samedi 11 avril 15h-18h.
Atelier «culottage» de **poêles en fer**. Économie, durabilité et cuisson saine au rendez-vous.

Animation samedi 18 avril (horaires à venir).

Découvrez les savons et shampoings d'un artisan local : la «**Savonnerie Artisanale du Jura**». Ça va mousser !

Atelier pâtisserie mercredi 22 avril

15h-18h. Atelier pâtisserie **pour les enfants**. Notre cheffe cuisinière supervise la préparation de sablés et cookies avec goûter à la clé... Gratuit, inscription au restaurant.



Atelier pratique samedi 25 avril

de 15h à 18h. Vous en avez marre du film plastique dans votre frigo ? Apprenez à fabriquer un BeeWrap, cette toile durable enduite de cire d'abeille.

C'est arrivé près de chez vous...

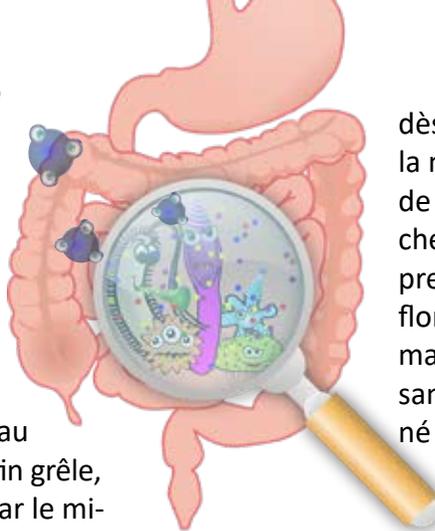
Comme vous le savez bien, chers habitués, la carte de fidélité Biocoop offre 5 € de remise immédiate tous les 250 € d'achat. Ce que l'on sait moins, c'est qu'à chaque «5 €» versé, un euro supplémentaire est offert aux associations partenaires. C'est ainsi que le 14 février dernier a eu lieu la 2^e remise de chèques aux associations soutenues par le magasin Biocoop En Vie Bio en raison de leur engagement pour l'agriculture biologique, la paysannerie et l'environnement. Cette année nous avons donc pu reverser 5736.43 € au Groupe Agriculture Biologique 39, 4302.30 € à Jura Nature Environnement et 4302.30 € à Terre de Liens.



À noter que ces dons n'entraînent pas d'augmentation de prix en magasin, ils se substituent à ce qu'une entreprise classique verserait en dividendes à ses associés ou actionnaires !



Forts boyaux !



Le microbiote, ne tournons plus autour du pot !

En avant-goût de l'animation-conférence du 21 mars sur le microbiote, Valérie Quenot, notre naturopathe, nous met au parfum... Interview !

Qu'est-ce que le microbiote ?

Le microbiote intestinal est un véritable éco-système abritant des milliards de micro-organismes vivant en symbiose avec nous. Parmi ces êtres vivants que nous hébergeons, on trouve des virus (eh oui !), des champignons, des protozoaires et, pour l'essentiel, des bactéries.

On a adoré le livre hilarant et très sérieux de cette jeune chercheuse qui, de la bouche jusqu'à l'anus, propose une visite guidée et instructive... et donne de précieux conseils alimentaires !



Le «deal» : nous leur offrons le gîte et le couvert et, en échange, elles remplissent pour nous des fonctions vitales.

Quel rôle joue le microbiote ?

Le microbiote intestinal remplit plusieurs fonctions majeures pour la santé. La **digestion des aliments**

qui, non digérés au niveau de l'intestin grêle, sont fermentés par le microbiote intestinal dans le côlon. C'est une fonction primordiale pour notre confort digestif au quotidien. La **protection de notre organisme** contre des bactéries potentiellement dangereuses grâce à un effet barrière. Le microbiote intestinal exerce aussi une stimulation permanente sur le **système immunitaire**, près de 60 % de nos cellules immunitaires étant contenues dans l'intestin.

Nous hébergeons beaucoup de ces micro-organismes ?

Plus qu'il y a d'étoiles dans la Voie lactée ! Nous estimons à 100 000 milliards le nombre de bactéries présentes dans notre intestin. 10 fois plus que de cellules dans notre corps. C'est «proprement» vertigineux ! C'est un organe à part entière qui pèse de 1 à 2 Kg comme le foie ou le cœur.

D'où viennent ces bactéries ?

La flore intestinale se constitue

dès la naissance à partir de celle de la mère. Dans l'utérus il n'y a pas de bactéries. C'est pendant l'accouchement que le bébé rencontre ses premiers «amis pour la vie» avec la flore vaginale et intestinale de sa maman. 72 heures après la naissance, le tube digestif du nouveau né contient déjà 1000 milliards de bactéries et de levures. C'est un patrimoine essentiel que l'individu devra garder toute sa vie.

Quel lien entre cerveau et intestin ?

Nos bactéries intestinales communiquent en permanence avec notre cerveau. Elles sont réceptives aux messages envoyés sous forme de neurotransmetteurs.

En retour, elles réagissent et sécrètent toutes sortes de substances qui agissent sur notre cerveau en traversant la muqueuse intestinale et en empruntant les voies de communications sanguines, immunitaires et nerveuses. À noter que l'essentiel de la production de sérotonine, l'hormone du bonheur, se fait dans l'intestin !

Comment prendre soin du microbiote ?

L'alimentation est primordiale. Nos bactéries aiment les fibres ! Des légumes comme artichaut, pissenlit, topinambour, ail ou oignon sont très bénéfiques. Manger une



Lactobacille reuteri très présent dans l'intestin

ration de légumes crus ou cuits à chaque repas, agrémenter les crudités de graines (chia, courge, lin), préférer les céréales complètes ou demi-complètes, sont de bons

Nos bactéries intestinales communiquent en permanence avec notre cerveau

conseils pour chouchouter nos bactéries... Sans oublier les probiotiques naturels, les aliments lacto-fermentés

comme yaourts et laits fermentés, kéfir, kombucha, dérivés du soja (shoyu, miso...) ou encore choucroute crue, olives ou cornichons aigre-doux... Les bières non pasteurisées, les fromages persillés (bleu, roquefort...) et avec croûte (camembert, brie...), la levure de bière et le pain au levain sont autant de probiotiques naturels. ■

Rendez-vous le 21/03 à 15h30 au restaurant : 3 naturopathes font le point sur le microbiote !



À l'affût avec Richard...



Qui a dit qu'il fallait passer la nuit dans une tente-affût, se geler dans la neige et pas se laver pendant une semaine pour faire plein de beaux clichés de faune sauvage ?

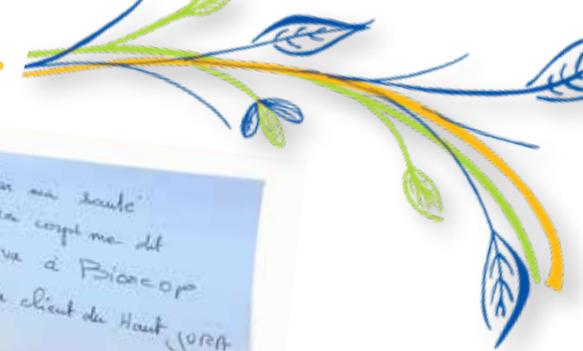


Sûrement pas Richard qui, pendant sa pause café, immortalise ce sympathique *sciurus vulgaris*, écureuil commun, aux abords du magasin Biocoop En Vie Bio. Qu'on se le dise, si le rayon fruits & légumes est mal achalandé, si les silos de vrac sont vides et si vous faites la queue un peu trop longtemps en caisse, c'est pas qu'on soit incompetents... c'est juste qu'on est partis en reportage photo nature dans la ruelle d'à côté !

Plus sérieusement, il est intéressant d'observer en milieu urbain cincle plongeur, martin pêcheur, colvert, sitelle torchepot, fouine, pic épeiche ou renard ! Sous les pavés... l'alpage !

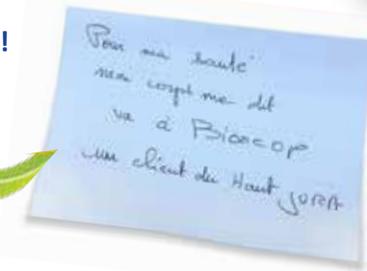


C'est vous qui le dites... ... et on vous répond !



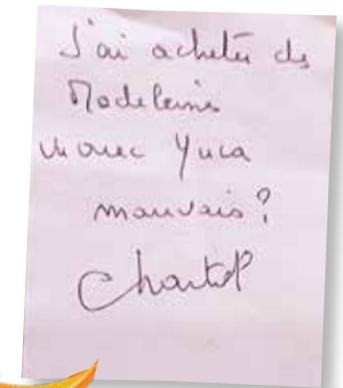
Merci de ce témoignage !

On vous engage pour la com du magasin «Biocoop».



On en a et ... du meilleur ! Les pâtes à tartiner sont dans le rayon sucré (avec les crèmes d'amande et de marron, le tahin...) **et aussi** au rayon sans gluten ! N'hésitez pas à demander conseil, nous sommes plusieurs gourmands à les connaître sur le bout de la langue !

YUKA est une application **indépendante** qui évalue les produits sur la base de données **OpenFoodFacts**. L'évaluation est réalisée selon 3 critères : la qualité **nutritionnelle**, la présence d'**additifs**, la dimension **biologique** du produit. Mais attention, Yuka ne raisonne pas à la portion, mais **au 100 g**. Elle met donc une très mauvaise note aux beurres : bah oui c'est 100% de matières grasses. Mais il est évident qu'on ne mange pas 100 g de beurre d'un coup. Idem pour les biscuits très mal notés car ils contiennent du gras et du sucre. C'est donc un outil intéressant, si on est en capacité de relativiser les évaluations.



En Vie de Liens #10 mars / avril 2020 - Petite lettre d'infos gratuite 100% faite maison par l'équipe du magasin et tirée à 1000 exemplaires. **Directeur de la publication** (notre Greta Thunberg à nous) : Jérôme BERTHAULT. **Editorialiste invité** (enfin quelqu'un de sérieux) : Matthieu GROSSET. **Interviews et chansonnettes** (le type qui a une certaine marge de progression) : Jean-François ROSSI. **Contributions et relecture** (n'exagérons rien...) : Anne, Céline, Vivant, Richard, Valérie, Nathan. **Créations culinaires** EVdL n°10 (celles qui associent les algues au rythme) : Flo et Audrey. **Bonne journée !**

Imprimé à Lons-le-Saunier chez ABM Graphic, certification **IMPRIM'VERT** sur papier fabriqué à partir de pâte certifiée PEFC issue de forêts gérées de manière durable. Mais pour en savoir plus sur le sujet lisez notre article **page 4...** et adhérez à l'association **Forêts Alternatives du Jura !**



Germaine Plessy Impressions de voyage

« Par cette expo, j'ai voulu revisiter un peu quelques pays dans lesquels j'ai eu la chance de me rendre. Chaque tableau me rappelle un souvenir des différentes rencontres. J'ai essayé de rendre ces portraits et paysages vivants, quelle que soit la technique : fusain, pastel, aquarelle, huile ou acrylique. »



Exposition
du 2 au 28 mars

Vernissage
le 7 mars à 17h30



Michel Bailly «Moineaux, visiteurs de mon jardin»

Michel Bailly de l'association naturaliste *Images Plaine Nature*, nous invite à découvrir la vie très privée des moineaux au travers de photographies récentes.

Exposition
du 30 mars
au 25 avril



le Labo
des cuisinières
du restaurant *Le Jardinist*

Les zoom sur ALGUES



idée n°1

Pommes de terre farcies au caviar de nori

pour 2 personnes :

2 p. de t. fermes
25g d'algues nori
3 échalotes
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à c. de tamari
5 noisettes
2 c. à c.
d'huile de noix



Brosser les p. de t. et les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur (20 mn).

Dessaler les algues, les couper en petits morceaux. Faire revenir les échalotes émincées dans l'huile d'olive 3 mn.

Ajouter les algues, cuire 1 mn en remuant. Ajouter le tamari et ôter du feu. Ajouter les noisettes grillées concassées, l'huile de noix. Mélanger.

Couper les p. de t. en 2 dans la longueur.

Couvrir de caviar et servir !



Les algues sont à la mode...

Les algues sont à la mode et s'utilisent de plus en plus en Europe comme condiments savoureux dont la richesse en oligoéléments, vitamines, minéraux et protéines en fait un excellent complément alimentaire. Si Biocoop certifie les zones de prélèvement et l'absence de traitements post-récolte, nous devons garder à l'esprit que la plupart des algues sont d'origine sauvage et qu'il convient, comme pour les poissons sauvages, de les prélever avec parcimonie et respect. Pour l'heure, seuls le Wakamé, le Kombu et la Spiruline sont cultivés en algoculture.

Tarama de wakamé idée n°2

Pour 4 à 6 personnes, mixer ensemble dans un blender 1/2 sachet d'algues wakamé déshydratées, 200 g de tofu fumé et un yaourt de soja nature.

Ajouter un peu d'huile d'olive, le jus d'un demi citron, un peu de concentré de tomate, 1 c. à c. de sauce soja et du sel. Mixer le tout pour obtenir une consistance lisse.

Servir frais.





Les **zoom** sur **ALGUES**



Les algues, parfum d'embruns !

Brassées par les vagues des mers froides bien oxygénées, les algues sont recueillies à marée basse sur les côtes ou prélevées par bateaux pour certaines.

En Occident, elles s'utilisent en complément de notre alimentation de base car **elles sont championnes** en oligoéléments et minéraux (iode, zinc, fer, calcium), en protéines et en vitamines (A, B12 et E).

De plus elles sont riches en fibres et pauvres en calories ! Chaque variété possède une texture et une saveur propre.

En voici quelques-unes présentées par couleurs :

Les algues vertes (ex : la laitue de mer) sont fines, souples et se consomment crues, émincées finement, en salade, tartare, sauce vinaigrette ou dans les potages.

Les algues rouges, comme le nori et la dulse.

Le **nori**, algue à makis, est très recherché pour sa teneur en protéines, en phosphore et en fer. Il est simple et fin, et se consomme cru ou cuit en omelette, risotto, béchamel...).

La **dulse** est douce et croquante lorsqu'elle est crue et tendre après une courte cuisson. Très riche en protéines, elle s'utilise en salade, sauces ou tartare, mais aussi dans des pâtes à tarte salée.

Les algues brunes, comme le wakamé (ou fougère des mers), sont riches en calcium avec un goût assez neutre. Elles se dégustent crues en tartare ou dans des salades, ou blanchies pour préparer la soupe miso, des potages ou des quiches.

nos
recettes
page 11



Trombinos'COOP du magasin Biocoop En Vie Bio

Pour cet En Vie de Liens spécial **Engagements**, voici le trombino de **Anne Delisle-Dugast**, notre directrice administrative qui est aussi une engagée tous azimuts. Quand elle ne préside pas le **Pôle Grands Prédateurs** (p.4), Anne cultive un jardin* classé **refuge LPO** en lien avec l'association des **Roses Anciennes**. À ses heures perdues, elle s'installe un an au Burkina Faso en coopération volontaire avec **Oxfam Québec** puis entreprend avec son compagnon une odyssée de 3 ans en famille (dont 6 mois à vélo !) pour faire découvrir à leurs enfants le monde et ses fermes bio, le tout en lien avec l'association **Locomotive** pour l'aide aux enfants hospitalisés. Préoccupée par la fragilité des écosystèmes forestiers, Anne participe à la création de l'association **FAJ** (p.4). Quand on dit engagée...



À titre personnel, Anne est marraine d'une petite Népalaise et d'un petit Burkinabé. Elle est en 2^e année de formation en herboristerie. Et c'est tout !

« Goutte après goutte, cela fait un océan... »