

# En Vie de Liens

la petite lettre d'infos  
du magasin **biocoop**

**En Vie Bio**

**100% OFFERT**

**n°12**  
juillet - août  
2020

Les îles Spitzberg  
et la Sibérie vues par  
**Cécile**



> page 4



Le tourisme de masse, encore encouragé par ceux qui en tirent le plus grand profit, est bien souvent perçu par l'autochtone comme un avant-goût du purgatoire, et les vacanciers, insupportables par ceux qui ne le sont pas ! Pourtant, touriste, nous le sommes presque tous à certains moments de nos vies, et il faut reconnaître que les voyages formant la jeunesse, celui qui n'a pas voyagé loin, n'a pas seulement ménagé sa monture, mais a dû se passer de l'enrichissement que procurent les rencontres avec d'autres accents, d'autres cultures et d'autres couleurs.

La découverte de saveurs et d'odeurs issus des terroirs, la compréhension des caractères trempés par les climats, de l'histoire qui a forgés les hommes et les paysages, nous permettent – et c'est grandement profitable – de nous ouvrir l'esprit, et d'éviter nombre de préjugés. Les vacanciers respectueux savent souvent se rendre invisibles et ne se déplacent pas en hordes sauvages. On ne les rencontre pas éternels, écarlates et déshydratés après leurs journées de bronzage au coude à coude avec les voisins de serviette.

Il existe bien des alternatives à cette vision dépassée du tourisme, qui permettent de découvrir pays et régions, de l'intérieur, en se mêlant à ceux qui les font vivre, loin des center-parcs et des espaces bondés, et les visiteurs qui font ce choix sont toujours bienvenus, où qu'ils aillent !



## REPENSER LE TOURISME

ICI ET MAINTENANT



CONVERSATION AVEC  
**CHRISTIANE AYMONIER**  
ET **MARIE-JO ÉTIEVANT**  
DE L'ASSOCIATION

**ACCUEIL  
PAYSAN**



**SOCIAL, MILITANT,  
FAMILIAL, PAYSAN  
ET LOCAL** > page 2



le monde d'après, c'est **MAINTENANT**

# LES VACANCES À LA FERME



À l'heure des vacances d'été sous restrictions sanitaires, EVdL s'est questionné sur les alternatives au tourisme de masse. Entretien avec **Christiane Aymonier** et **Marie-Jo Étievant** de l'association **Accueil Paysan**.

*En quoi consiste l'association dont vous êtes présidente en Franche-Comté?*

- Accueil Paysan est une association d'**éducation populaire** fondée en 1987 avec des objectifs inspirés de la Déclaration Universelle des

faveur d'une agriculture paysanne et d'un tourisme accessible au plus grand nombre, ouvert à un public fragilisé. Elle aide les paysan-nes à vivre décemment sur leur territoire par l'accueil de vacanciers au sein des fermes et la valorisation de leurs métiers. Elle participe ainsi au développement du tissu local et des valeurs paysannes.

*Quelles sont ces valeurs paysannes ?*

- L'esprit de la paysannerie c'est l'humanisme, le sens de l'accueil, le partage ; c'est la solidarité entre les personnes d'où qu'elles viennent ; C'est aussi la résistance aux modèles dominants avec des fermes diversifiées, la valorisation de produits de grande qualité. Et puis il y a la notion de **rencontre** et de temps que les paysan-nes passent avec les vacanciers accueillis.

*Comment est-on hébergé ?*

- Il y a toutes sortes d'offres, cela peut être en gîte classique, en



Paysage du Haut-Doubs

Droits Humains. Son action se veut respectueuse de l'Humain et de l'environnement. Ses adhérents sont des paysans-accueillants- aménageurs, ils produisent, reçoivent des hôtes et font vivre les territoires. L'association est engagée en





yourte, en roulotte ou en camping, selon les régions et les spécificités de chaque ferme.

*Quelles activités peut-on pratiquer ?*

- C'est selon les goûts mais avant tout il y a la rencontre avec des personnes engagées et passionnées par leur métier qui font découvrir les traditions et savoir-faire propres à chaque région. C'est aussi l'occasion rêvée de goûter d'authentiques produits fermiers tout en assistant au processus d'élaboration. Et bien sûr il y a la visite des fermes avec les animaux et c'est toujours un moment incroyable ce retour aux choses primordiales, ce rapport à la nature. Ce tourisme particulier permet également la redécouverte de ce que l'on appelle le «petit patrimoine» : un moulin, une rivière, une cascade, un ouvrage d'art... On peut faire aussi des randonnées agréables et pas nécessairement sportives, les paysan-nes connaissant des parcours locaux qui sont loins des sentiers battus !

*Accueil Paysan existe partout en France ?*

- Oui dans toutes les régions de France et aussi à l'international puisque nous sommes présents dans de nombreux pays



Troupeau de montbéliardes dans le secteur de Salins



La ferme au Chapeau Vert aux Bouchoux

comme le Portugal, l'Italie, la Suisse ou la Roumanie et le Brésil...

*Comment se renseigner ?*

- Sur le site internet il y a toutes les infos nécessaires et l'on peut commander un guide très complet avec toutes les adresses mises à jour. ■

**FÉDÉRATION NATIONALE ACCUEIL PAYSAN**

9, avenue Paul Verlaine, 38100

Grenoble 04 76 43 44 83

[www.accueil-paysan.com](http://www.accueil-paysan.com)

**Accueil Paysan**

dans votre magasin **biocoop** | En Vie Bio

**La Miellerie de Baume**  
Marie-Pierre Bouly

- miels, pains d'épices
- atelier découverte
- accueil woofing



**L'Herbier sur la Rochette**  
Marie Maisonneuve

- plantes aromatiques
- absinthes
- hébergement
- visite dégustation





**Pas froid aux yeux...**

# Les voyages de Cécile



*Au restaurant, Cécile nous a régalé de ses créations et au service à la coupe elle a sélectionné pour nous les meilleurs fromages... la voici aventurière et photographe dans deux voyages extrêmes en Sibérie et aux îles Spitzberg.*

«Là j'attends mon train dans une gare inexistante (il n'y a rien !) en contemplant la toundra sibérienne.»



Sibérie

«J'ai passé une semaine perdue au fin fond de la Sibérie, dans ce campement Nénétse, un des nombreux peuples autochtones éleveurs de rennes, à deux jours en chenillette du premier train.»



Sibérie

«Durant la belle saison, les enfants Nénétse accompagnent la transumance de rennes. Sur ce cliché, les tout jeunes s'amuse à se cacher dans la tchoum pour échapper à mon objectif !»



Sibérie

un petit calin sur le bout du nez

«Quelques rennes sont choisis pour la conduite quotidienne de traîneaux.»

Sibérie



Sibérie

«Après 3 jours de mauvais temps, nous retrouvons enfin les rennes égarés à cause du brouillard.»

**Le livre qui a inspiré ces voyages**

**Cécile :**

Mes voyages sont en lien avec les paroles et contes que Clarissa Pinkola Estès analyse dans son livre pour nous

rapprocher de notre «soi intérieur» et de notre nature sauvage. Une amie m'a transmis ce

livre passionnant et je l'en remercie. Je le conseille à mon tour vivement à toute personne prête pour un voyage «intérieur». En attendant je partage avec plaisir quelques clichés de mes voyages «extérieurs».

**Océane :**

«Femmes qui courent avec les loups», c'est comme un enseignement que l'on se transmet entre femmes. Ce livre s'offre à nous et il vient toujours au bon moment sur notre chemin. Il renferme des trésors pour retrouver notre essence, notre instinct et notre âme.»



Spitzberg

«Aux **Spitzberg**, glaciers et montagnes s'offrent à mon objectif, à 6 jours de navigation de la première ville ! Ici le réchauffement climatique se manifeste de façon évidente.»



Spitzberg

«Après 2 journées de navigation, nous faisons escale à terre où je surprends ce jeune renne dans sa promenade.»



«Une photo de famille de morses que j'ai approchés à 3 mètres ... Saisissant !»



Spitzberg



Spitzberg

«Un renard polaire curieux nous observe.»

«Maman Ours et bébé s'approchent d'une belle carcasse de baleine, sans se soucier de notre présence à bord du zodiac.»



Spitzberg



«Charge mentale minimum pour Papa Ours...»



Spitzberg



Spitzberg



## Petit point infos

La  
**Nocturne**

**Notre restaurant restera fermé jusqu'à la rentrée.** La crise Covid 19 nous a contraint à fermer au mois de mars. En l'absence de terrasse, il nous paraît inutile de rouvrir durant l'été, période de faible fréquentation de notre établissement, d'autant plus que la petite surface de notre salle ne permettra pas la distanciation entre les clients. Nous vous accueillons de nouveau avec plaisir lorsque les conditions d'un agréable moment convivial seront réunies !

**Consignes à suivre...** Nous sommes partenaires de la filière **J'AIME MES BOUTEILLES**, qui après une longue pause nécessaire pour son organisation et son développement, va proposer aux professionnels la réutilisation des contenants en verre après lavage. Cette initiative locale permettra de remettre en place la consignation des bouteilles de bière et de vin.



Sans attendre, notre magasin accueille un **nouveau fournisseur** de bières qui nous permet de vous restituer entre 10 et 20 ct pour chacune de ses bouteilles ramenées au magasin ! Le prix de la bouteille est intégré au prix du produit, et cette consigne ne nécessite aucune autre démarche que ramener les bouteilles lors de votre passage en caisse. **Brasserie «La Nocturne» à Brainans.**

### Ahh ! le Bistrot des Terrasses a rouvert...

Pour le plus grand plaisir des gourmets, Isabelle et Éric



Giudice proposent une nouvelle carte créative, évidemment basée sur des produits en circuit court, et toujours accompagnée d'une sélection de vins remarquables et abordables.

**Le Bistrot des Terrasses - 1, route d'Onoz, 39270 Plaisia 06 43 05 73 46**  
[www.bistrotdesterrasses.com](http://www.bistrotdesterrasses.com) Ouvert jusqu'au 27 septembre du mardi au samedi soir et le dimanche midi !

**En Vie de Liens #12 juillet / aout 2020** - Petite lettre d'infos gratuite 100% faite maison par l'équipe du magasin et tirée à 500 exemplaires. **Directeur de la publication** (Le Mahatma Jérôme) : Jérôme BERTHAULT. **Moon-walk et interviews** (le gars qui a un gros besoin de confinement) : Jean-François ROSSI. **Contributions et relecture** (faut bien les occuper...) : Cécile, Anne, Océane, Céline, Florence. **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. **Bonne journée ! Bon été !**

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

Certains clients seraient intéressés de connaître les noms des  $\neq$  variétés de fleurs et graminées des bacs devant le magasin (et moi aussi d'ailleurs  $\ddot{\smile}$ ) ... et aussi le nom du CONCEPTEUR ?

C'est une excellente idée ! Nous indiquerons prochainement (comme dans les jardins botaniques des muséums...) les noms et spécificités des plantes. Toujours soucieux d'améliorer l'accueil et la qualité de l'environnement du magasin, nous nous sommes lancés dans un chantier d'aménagement des abords du magasin au printemps 2019. Un projet de végétalisation a naturellement été imaginé. Nous en avons confié l'étude et la réalisation à une pépinière jurassienne **Les Racines du Vent** qui a retenu notre attention par l'excellence de ses méthodes et cultures labellisées en agriculture biologique.

**LES RACINES DU VENT - pépinières & paysages**

8 rue des Setrettes 39800 Le Fied - 06 32 55 54 83

contact@les-racines-du-vent.fr - [www.les-racines-du-vent.fr](http://www.les-racines-du-vent.fr)

Pourquoi ne peut-on pas Recharger  
une voiture électrique sur  
votre parking ???

Bien sûr, c'est un service que quelques clients apprécieraient, mais les investissements nécessaires nous priveraient de la possibilité de **développer d'autres projets** au service de tous. De plus, nous fournissant en électricité auprès de **ÉNERCOOP**, nous payons plus cher cette énergie propre et non-nucléaire, et cultivons la sobriété dans notre consommation.

# La Tartinade d'été



COURGETTES  
OLIVES

Notre restaurant «Le Jardin» est encore en sommeil mais pas nos idées gourmandes. Nous partageons avec plaisir cette **TARTINADE ESTIVALE** pétillante de saveurs et super rapide à préparer !

**pour 2 personnes :**

1 petite courgette, 1 gousse d'ail, des herbes de Provence, des épices au choix, 125 gr d'olives vertes dénoyautées, du tahin, de l'huile d'olive.

**Éplucher** la courgette, la **couper** en petits cubes. **Éplucher** la gousse d'ail, l'émincer fin. **Faire revenir** le tout à feu doux, avec herbes de Provence, une pincée de sel, les épices (cumin, fenugrec...). **Cuire** jusqu'à ce que la courgette soit bien tendre et jusqu'à évaporation complète de l'eau. **Rincer** les olives. Dans le bol du mixer, **mélanger** courgettes et olives. **Mixer, ajouter** une cuillère à soupe de tahin. **Mixer** jusqu'à obtenir une tartinade lisse et crémeuse, en **ajoutant** l'huile d'olive jusqu'à la consistance voulue. **Ajuster** les épices selon les goûts et envies. Vous pouvez **ajouter** ciboulette ciselée fin. **Tartiner** sur de belles tranches de pain de campagne ou en accompagnement de brochettes de légumes-tofu.



**À bientôt, bel été à vous !**

## Trombinos'COOP du magasin Biocoop En Vie Bio

Comment parler de tourisme alternatif et intelligent sans évoquer le parcours d'**Océane Raab** notre responsable du rayon cosmétiques/bien-être ? Après ses études en Arts du spectacle et une expérience en organisation d'événements culturels (PaléoFestival...), elle s'embarque pour **l'Australie** avec la ferme intention de voir du pays... du vrai ! Pour cela, loin des clichés exotiques et du tourisme de consommation, elle va travailler dans des fermes agricoles et des chantiers du bâtiment. De ce voyage d'apprentissage, elle gardera la chaleur d'authentiques rencontres, l'ouverture d'esprit qu'offre la rencontre avec une autre culture et cette confiance en soi qu'on acquiert lors de vraies mises à l'épreuve. Son passage dans le bush a également enrichi sa passion pour la **santé au naturel...**



Océane a publié deux recueils de poésie engagée ; elle pratique le handball en club et s'intéresse au développement personnel orienté Jung. Si si...

« L'intuition guide mon parcours »