




N°1

Octobre - Novembre 2014
La lettre d'info de la CABA
magasin du réseau 



La CABA (Coopérative d'Alimentation Biologique d'Anjou) est une Société Anonyme Coopérative de Consommateurs à Directoire et Conseil de Surveillance (CS).

Le Directoire est actuellement composé d'un Président, d'un Directeur Général et d'un 3ème membre, tous sont salariés-coopérateurs de la CABA. Son rôle est de diriger l'entreprise. Il rend des comptes régulièrement au Conseil de Surveillance qui veille à la pertinence de ses choix de gestion.

Une fois par an, les coopérateurs se réunissent en Assemblée Générale Ordinaire pour valider les comptes et approuver les orientations politiques de la coopérative.

Le Conseil de Surveillance actuel a été nommé le 7 novembre 2013 en AG Extraordinaire pour un mandat de 6 ans. Il est composé de 9 membres :
- 6 coopérateurs-consommateurs
- 3 coopérateurs-salariés.
Nous sommes inscrits dans

Le Conseil de Surveillance

une démarche de continuité de surveillance et de conseil auprès du Directoire et mettons tout en oeuvre pour travailler ensemble dans un climat de confiance réciproque. Outre sa mission de surveillance, le CS souhaite impulser un nouveau souffle à la vie coopérative de la CABA.

Une première concertation, menée entre février et mai dernier, a réuni une cinquantaine de coopérateurs, dont des salariés de la CABA. Cette concertation a permis de mettre en évidence des orientations pour nos travaux coopératifs. Suite à cela, un site internet a vu le jour : <http://cabacoop.wordpress.com>. Il est destiné uniquement aux coopérateurs qui pourront y accéder en nous demandant leur identifiant et leur mot de passe via notre adresse mail : cs@caba-biocoop.fr.

Parallèlement à cette concertation, les travaux du groupe « Vie Démocratique », composé d'une dizaine de coopérateurs et membres du CS, ont permis d'aboutir au toilettage des statuts voté en AG de juin dernier.

Nous sommes aussi présents que possible auprès de nos partenaires, et notamment de l'IRESA (Inter Réseau de l'Economie Sociale et

Solidaire d'Anjou). D'autre part, nous participons à la vie de notre réseau BIOCOOP :
-réunion avec d'autres coopératives de l'ouest sur le thème « Quelle(s) évolution(s) de statut(s) possible(s) pour nos coopératives de consommateurs ? »
-participation au congrès BIOCOOP qui s'est tenu à DIJON. Cela nous permet de mesurer la force de ce réseau auquel notre coopérative adhère.

Nos projets en cette rentrée sont essentiellement tournés vers notre fonctionnement interne. Nous souhaitons prendre un temps de réflexion qui nous semble indispensable à la bonne marche de notre coopérative.

Vous êtes de plus en plus nombreux à fréquenter nos magasins et à vous engager en devenant coopérateurs. Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivants et nous nous tenons à votre disposition tout au long de l'année.

L'ensemble des membres du CS souhaite à chacun d'entre vous une très bonne rentrée !

Le Conseil de Surveillance



Cette rentrée festive et dynamique illustrée à la CABA durant tout le mois de Septembre par la fête des vins et fromages, annonce l'énergie et l'engouement des équipes à impulser de nombreux projets et développement.

Pour continuer à améliorer l'image et la notoriété de la coopérative, la charte graphique se modernise.

Un nouveau logo à nos couleurs a vu le jour, et s'est dévoilé progressivement sur différents supports de communication.

Aujourd'hui, vous pouvez découvrir

La Cabaquideneuf,

dans sa **nouvelle version** (qui évoluera au fil du temps !) ouvre ses pages et ses rubriques pour accueillir :

- vos expériences de consommateurs bio,
- les témoignages des producteurs fournisseurs de la CABA,
- les réflexions que vous souhaitez partager,
- les partenaires de la CABA et leurs événements.

Pour cela, une adresse mail : communication@cababiocoop.com et un contact : **Gwénaëlle (CABA de Mûrs-Erigné) au 02.41.80.31.28**

Merci !

A vous, nouveaux clients . . . Produits bio inconnus !

Arrow-root, seitan, miso, gomasio... **késako ?**

Tofu, azuki, agar-agar... c'est quoi ces noms barbares ? Ne soyez pas effrayés, on vous expliquera tout ! Les salariés connaissent leur métier et des tonnes de prospectus « pédagogiques » emplissent nos placards ! Le fameux tableau de cuisson des céréales et des légumineuses, l'utilisation de l'argile, les différentes farines, le guide des huiles

essentielles...et dernièrement les alternatives au gluten.

Mais avant tout, consommer bio, c'est une question de bon sens ! L'agro-industrie a modifié notre alimentation pour le meilleur mais aussi pour le pire: terres asphyxiées par les engrais, cours d'eau pollués par les nitrates, bien-être animal menacé...ajout de nombreux micro-additifs etc... Mangez bio c'est donc tout simplement un retour à une alimentation le plus possible locale,

Tous ces changements ont pour objectif une meilleure visibilité de la coopérative dans le bassin angevin.

Pour finir, nous vous invitons à aller découvrir notre nouveau site internet à l'adresse suivante : **www.biocoop-caba.fr**, vous pourrez y découvrir, entre autres, de nombreuses illustrations des 3 magasins, des recettes personnelles de l'équipe ainsi que l'agenda des différentes animations.

Bonne visite à tous et à bientôt !

Le Directoire



Vrac lessiviel : pourquoi avons-nous changé ?



D'une part, l'outil lessiviel proposé par Biocoop sous la marque générique, a généré des pertes énormes : le bidon ne se vidant jamais entièrement (outil peu performant !)...Il restait environ 20% du liquide à l'intérieur. Or, si nous encourageons une pratique écologique en offrant du vrac, celle-ci doit évidemment être rentable pour la coopérative.

D'autre part, ce distributeur s'est avéré très peu maniable pour les salariés : bidons de 20 litres trop lourds à ranger dans un caisson peu accessible. Eh oui, on se soucie aussi de l'ergonomie du travail à la CABA !

Nous vous rappelons néanmoins que, pour vous tous utilisateurs, le lessiviel Ecover, quoique un peu plus cher, offre une qualité supérieure de par sa composition plus concentrée. En tant qu'utilisateur, on n'est donc pas vraiment perdant ! Ce sont donc 3 nouveaux distributeurs dans les 3 magasins CABA : liquide vaisselle Citron aloé vera, lessive lavande et adoucissant fabriqués à partir d'éléments naturels, à base de plantes et de minéraux.

Bien sûr, nous continuons à proposer les produits génériques Biocoop qui se trouvent en Bio Je Peux et donc très accessibles au niveau prix.

Nous vous rappelons que tous nos lessiviels sont certifiés Ecocert et qu'aucun produit issu de la pétrochimie n'entre dans leur composition. Nos fabricants travaillent à une amélioration constante des compositions de façon à diminuer la quantité de résidus non désirés, afin qu'ils se biodégradent encore plus vite et qu'ils aient moins d'impact sur la vie aquatique.

Conseil produit

« Gyno'Cycle, gélules à base de Sauge, Houblon et Matricaire de Vecteur Santé est un complexe de plantes idéal pour faire face aux désagréments causés par les cycles menstruels. Il permet de rester sereine et en forme tout au long du cycle en bénéficiant des bienfaits des plantes. (Sans lait ni lactose, sans soja, sans maïs, sans œuf ni dérivés) »

Anne Marie (Avrillé)

Du nouveau dans les rayons de la CABA d'Angers !

Les rayons ont voyagé cet été...
et voici leurs destinations :

- Un Univers « bébé » s'est installé entre l'épicerie et les cosmétiques : tous les produits pour bébés/enfants s'y trouvent regroupés : alimentation, produits d'hygiène, jeux, livres etc ! Un véritable petit cocon !

- Les produits pour animaux prennent place en face des caisses. Les produits pour la maison, tels que la peinture, sont en bout de gondole du rayon hygiène de la maison.

- Les graines à semer et l'univers du jardin trouvent leur place en face des fruits et légumes, derrière les caisses. Un univers jardin / potager, en quelque sorte !

- Enfin, vous trouverez tous les ustensiles nécessaires pour la cuisine, en face du service traiteur : «L'univers Cuisine !» Venez vite découvrir ou re-découvrir ces réaménagements, et donnez-nous votre avis !

Les équipes épicerie et non-alimentaire d'Angers.

CABA d'Angers :
La boucherie est désormais ouverte en continu du lundi au samedi et **la poissonnerie** du mardi au samedi.

-5% sur tout le rayon boucherie à Angers :
vendredi **7** et samedi **8**
novembre

La Butineuse fait sa gelée royale.



Sécrétion produite par les nourrices de la ruche pour nourrir les jeunes larves, la gelée royale qui fait depuis longtemps parler d'elle est de toute évidence richement composée.

Eau, protides, glucides, lipides, vitamines B1, B2, B3, B5, B6, H, minéraux, oligo-éléments : autant de composants jouant un rôle essentiel dans le bon équilibre de l'organisme.

Proposée en 10 ou 25 gr, cette substance aux reflets nacrés se consomme principalement sous forme de cure à l'automne et au printemps; et plus ponctuellement si le besoin s'en ressent. Production locale respectueuse de

l'environnement, la Butineuse des 7 voies, installée à Couture, récolte de la gelée royale répondant au cahier des charges AB mais aussi à celui du GPGR*, vous garantissant une gelée royale de qualité.

Fraîche, n'ayant été ni congelée ni lyophilisée, elle est protégée par un emballage en liège contenant un pilulier numéroté unique, gage de transparence de la provenance de votre gelée.

L'emballage de liège fait l'objet d'une consigne de 1 euro.

*GPGR : Groupement des producteurs de gelée royale

Infos complémentaires : www.geleeroyale-gpgr.fr

Sandrine, la Butineuse des 7 voies

Gamme Baumofleur



Peut-être avez vous parlé avec cet artisan chimiste, Stéphane Frein, venu dernièrement dans les 3 magasins CABA pour présenter sa gamme soin, joliment appelée **Baumofleur**.

C'est dans son laboratoire, **Florilayon**, situé à Saint Aubin de Luigné, qu'il s'adonne désormais à sa passion des fleurs pour en extraire les principes actifs à froid. Ils sont ensuite formulés avec un baume composé d'huile de tournesol de première pression à froid - reconnue depuis bien longtemps pour ses propriétés bénéfiques pour la peau grâce à ses teneurs élevées en acide cis-linoléique et en vitamine - et de cire d'abeille biologique qui assure la cohésion des éléments entre eux et apporte la vitamine A.

« Toutes les plantes autour de nous sont en équilibre avec le milieu bactérien dans lequel nous évoluons ; la nature met à notre disposition tout ce dont nous avons besoin depuis des milliers d'années.

Les plantes et en particulier les fleurs, regorgent de propriétés très intéressantes pour entretenir notre santé physique, psychique et énergétique. »

Stéphane met à votre disposition les propriétés* étonnantes de 4 fleurs et un arbre : Rosae, Fleur de sureau, Calendula officinalis, Camomille romaine et Laurier noble sont les 5 baumes tout dernièrement créés pour assouplir et adoucir la peau.

La proposition de Florilayon est bien de « prendre soin de nous et de nos proches, par massages, avec le plus de tendresse possible ».

Et Stéphane d'en tirer son slogan : **« Massez vous entre vous tendrement, ça fait un bien fou ! »**

Installé en bordure de la rivière « le Layon », FLORILAYON élabore ses produits avec un minimum d'impact sur l'environnement: utilisant les énergies renouvelables l'électricité fournie par ENERCOOP et



l'eau chaude produite par chauffage au bois. Ses emballages sont tous recyclables; le verre et l'aluminium pour les pots et du carton pour les colis. L'eau de source ou de pluie est microfiltrée pour le nettoyage. Ce « Laboratoire » a été aménagé avec des matériaux sains : chaux, ouate de cellulose, peintures maison à l'huile de lin, plans de travail en céramique etc... De quoi être séduit par sa démarche passionnée !

**Pour ce qui concerne les propriétés, nous vous invitons à les découvrir dans tout bon livre sur les plantes ou sur les huiles essentielles.*

FLORILAYON ne peut exprimer par écrit les propriétés de plantes, ni celles des baumes (pas d'essai clinique, réglementation).

Rendez-vous de la vie locale



Face à la crise écologique, économique, sociale et démocratique, un mouvement est en marche. Partout, des citoyens réinventent nos façons de produire, d'échanger, de nous nourrir, d'habiter, de nous déplacer, d'éduquer nos enfants... On l'appelle la transition citoyenne soutenu par 16 mouvements oeuvrant, chacun dans leur domaine, à la construction d'une société reposant sur des valeurs de solidarité, de coopération, de respect des humains et des écosystèmes.

« Le 27 septembre 2014 était la

journée nationale de transition citoyenne.

Dans ce cadre 240 manifestations se seraient déroulées sur le territoire français.

En Maine et Loire le collectif Transition citoyenne 49 avait organisé sa fête de la transition. Celle-ci a eu lieu au lycée du Fresne les 26, 27, 28 septembre. Environ 1000 personnes ont pu participer à des ateliers, assister à des conférences, prendre connaissance de différentes possibilités de soins et de bien-être, s'informer dans

de nombreux domaines : habitat, alimentation, transports, énergie...

Merci à toutes celles et tous ceux qui ont fait que ce week-end fut une vraie réussite. La transition citoyenne est en votre pouvoir. Durant l'année 2015, le collectif transition citoyenne 49 organisera de nouveaux événements, nous vous donnons donc rendez-vous pour ces nouvelles rencontres ».

Plus d'informations sur notre site : transitioncitoyenne49.org

Les organisateurs.

Une soirée qui donne la pêche !

Le 18 septembre, j'ai eu la chance d'assister à Beaufort en Vallée à la projection du film «Les petits gars de la campagne», de Arnaud Brugier, dans le cadre des Journées de la transition citoyenne. Une discussion a suivi entre la salle - une cinquantaine de spectateurs - et trois agriculteurs bio du Maine et Loire, dont deux femmes.

A l'initiative de cette soirée, «les Fondus du Panier». C'est le joli nom de l'AMAP de Beaufort en vallée. Donc une soirée organisée par des consommateurs et des producteurs.

Le film raconte l'histoire de la PAC et de ses ravages, avec en

introduction, les déclarations de Edgar Pisani. Lui, qui a été l'un des principaux fondateurs de la PAC, la critique aujourd'hui radicalement.

Si le film a surtout montré les résultats terrifiants de la PAC, la discussion n'est pas restée sur le constat, chaque producteur a décrit sa démarche. Alors que la PAC fausse complètement la réalité des prix et impose un modèle industriel, - les «aides» tournent autour de 30% des chiffres d'affaires -, la discussion a surtout porté sur les choix des producteurs et l'alliance indispensable avec les consommateurs. Une spectatrice a insisté pour qu'on n'utilise

pas ce mot, mais qu'on parle de consomm'acteur : finie la passivité. Une agricultrice a même exprimé clairement l'idée de se passer un jour de la PAC. Autrement dit, ce qui se passe dépend de nous. La démarche volontariste des producteurs ne peut être viable qu'avec une même dynamique du côté des consomm'acteurs.

Conclusion : une soirée qui donne la pêche et qui montre que l'alliance producteurs et consommateurs est riche de potentiel.

Gérard Moreau, coopérateur.

Dans le cadre du **groupe «Vie démocratique» de la CABA**, l'idée était venue que des coopérateurs (qu'ils soient consomm'acteurs et/ou producteurs) s'expriment régulièrement dans le Cabaquoi. N'hésitez pas à proposer vos idées d'articles : democratie-caba@googlegroups.com

Avec nos partenaires

Eco-Formations des Pays de la Loire (EFPL) est une association de formations écologiques basée sur Angers et qui propose ses activités en région Pays de la Loire. L'objectif est de promouvoir des pratiques respectueuses de l'Humain et de l'Environnement, par l'apprentissage et la réappropriation de savoir-faire afin de redonner à tous de l'autonomie.

Le calendrier des stages organisés sont sur le site : www.eco-formation.org
Info/Inscription : 07 82 06 86 60 - Places limitées



RACINES est un collectif qui regroupe une quinzaine d'associations environnementales angevines et qui vise à mutualiser leurs moyens pour renforcer leurs actions de sensibilisations. N'hésitez pas à les rejoindre : 06.81.66.06.29 racines.asso@gmail.com

Terre de Liens, né en 2003, s'articule autour d'un réseau associatif, d'une foncière et d'une fondation pour permettre à des citoyens et des paysans de se mobiliser et d'agir sur le terrain. Le mouvement a inventé de nouveaux outils de travail capables d'enrayer la disparition des terres et de faciliter l'accès au foncier agricole pour de nouvelles installations paysannes. Salarié et bénévoles seront présents dans les 3 magasins pour présenter les réalisations et les projets de l'Association Terre de liens Pays de la Loire.

Vendredi 7 novembre :
A Mûrs-Erigné : de 9h30 à 12h30
A Avrillé : de 15h à 18h
Samedi 15 novembre :
A Angers : de 9h30 à 12h30



Tafta acte 1

TAFTA, c'est quoi ? En quelques mots, TAFTA est un projet d'accord commercial entre les Etats-Unis et l'Union européenne (TAFTA étant l'acronyme de Trans-Atlantic Free Trade Agreement). Ce projet vise à créer un grand marché transatlantique, qui représenterait la plus grande zone de libre-échange jamais créée. Un événement majeur donc, dans l'histoire du commerce mondial.

Ce projet de traité se négocie dans la plus grande discrétion, les commissaires européens rencontrant leurs homologues américains dans l'opacité la plus totale...

Ce traité est prévu pour ce début 2015 !

Il présente de nombreux dangers et son application équivaldrait à un changement radical dans nos modes de vie. Le but de ce traité transatlantique, c'est donc de créer un immense espace de libre échange, réunissant les Etats-Unis et l'Union Européenne au sein d'un même marché. Condition nécessaire pour que ce marché devienne réalité, les dernières barrières douanières existantes seraient tout simplement supprimées.

Les conséquences de cette dérégulation totale seraient immenses, et toucheraient à absolument tous les aspects de notre vie quotidienne : services publics, normes environnementales, exception culturelle, services de défense des consommateurs (Ogm, poulet au chlore..), décisions

énergétiques (refus du gaz de schistes par ex)...

En effet, la mise en place d'un espace de libre échange signifie la libre concurrence entre les acteurs du marché. Pas de préférence nationale ou locale, donc...

Pire encore : un arbitrage privé devrait voir le jour afin de veiller à une certaine « concurrence loyale » entre les parties (ex : Monsanto et un pays refusant les OGM) !

Les envies, droits et besoins, des grandes entreprises et

notamment celles des multinationales, auront une valeur en droit qui les placera au-dessus des états et de leurs lois et règlements les plus divers. Autant dire qu'elles gouverneront désormais....

Nous nous devons donc de suivre ce dossier de très très près !!!! C'est pourquoi nous y reviendrons régulièrement. A bientôt,

David,
salarié de la Caba Avrillé

Pour info : <http://france.attac.org/se-mobiliser/le-grand-marche-transatlantique>

Une vidéo qui explique TAFTA en 4 minutes !
https://www.youtube.com/watch?v=-AXPpS5n_gE

Rencontre, avec plusieurs collectifs sur les questions relatives à ces traités le **20 novembre** à Saumur
Contact : Gabriel THOMAS Attac 49

Animations dans les Biowop - CABA

Samedi **6** décembre
(journée)

Expo vente : Plus de coton
linge de maison en coton bio
au magasin de Murs-Erigné

Présence fournisseur :
Bord à Bord :
« Les algues et l'alimentation »

Angers : Vendredi **14** novembre
(journée)

Avrillé : Samedi **15** novembre
de 10h à 13h



Vendredi **28**
novembre (matinée)

Jean-Marie LEMOINE:
Producteur de poires et de
pommes au magasin d'Angers

Grande braderie
livres
de 1 à 10€

aux magasins d'Angers et
de Murs-Erigné :

vendredi **7** et samedi **8**
novembre

Vendredi **31**
octobre
de 15h à 19h



Découverte du livre « **Savez-vous goûter les légumes secs ?** » en présence d'un des co-auteurs : **Bruno COUDERC** au magasin d'Angers.

Cécile BAUDET - ex journaliste de la revue Alternative santé :
« A la découverte de l'argile : démonstration et discussions »



Angers : mercredi **19** novembre
de 15h à 18h

Murs-Erigné : vendredi **21** novembre
de 15h à 18h

Avrillé : mercredi **26** novembre
de 15h à 18h

Soins esthétiques à la CABA d'Angers



Depuis avril 2014, notre esthéticienne **Catherine DAIN** s'est installée à son compte et vous propose ses soins

sur rendez-vous avec les produits certifiés BdiH, Cosmébio, vendus au magasin.

Vendredi : 9h30 - 20h
Samedi : 9h30 - 13h30
pour prendre rendez-vous, contactez Catherine au 06.20.79.09.87



Véronique MARTIN-CRASNIER,

Asphodèle, propose soin du visage et soin intense les jeudis des semaines impaires sur rendez-vous :
06.81.09.40.39
www.asphodele-st-georges.fr

Chantal Guérin, coiffeuse coloriste spécialisée en coloration végétale, sera présente les:

-lundi 20 octobre
-lundi 8 décembre

pour prendre rendez-vous, contactez Chantal au 06.78.04.74.33

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les **Casse croûte de Suzy** est le seul restaurant certifié biologique sur Angers !

Installé 3 rue de l'Espine à Angers, cette sandwicherie bio est ouverte depuis le 20 août 2013.

« Après avoir travaillé en apiculture biologique (Miels d'Armorique, fournisseur de pains d'épices

à la Caba), la création d'un lieu de restauration certifié biologique nous a

paru une suite logique à cette activité apicole, convaincues que l'agriculture biologique fait avancer



la problématique environnementale et est la seule garante du respect de la biodiversité. »



La recette de Gisèle Tarte aux poires sans gluten



Ingrédients pour 6 personnes :

200g de farine de riz,
100g de purée de noisettes,
1 càs bombée de sucre rapadura,
6 càs d'eau,
200g de compote de poire et de pomme,
4 à 5 belles poires,
vanille, cannelle et gingembre en poudre,
2 càs de poudre de noisette.

Pour la préparation de la pâte, mélanger la farine, la purée de noisette, le sucre rapadura et l'eau. Pétrir le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Les fonds de tarte sans gluten ne s'étalent pas comme les pâtes à tarte classiques. Mettre un peu d'huile d'olive au fond du moule à tarte et étaler la pâte en l'aplatissant du bout des doigts dans le plat.

Préparer la compote : éplucher tous les fruits et les mettre à cuire

quelques minutes, juste le temps que les fruits s'écrasent bien, saupoudrer d'épices vanille, cannelle et gingembre, et laisser refroidir. Disposer la compote sur le fond de tarte.

Eplucher et couper en quartiers les poires ; les disposer sur le fond de tarte. Saupoudrer de poudre de noisette.

Mettre 30mn à four chaud thermostat 7.
Bonne dégustation !

imprimé en encres végétales sur papier recyclé