



## Le mot du CS

Chers Coopérateurs,  
Nous sommes le nouveau Conseil de Surveillance (CS) de la CABA, élu à la suite de l'AG marathon qui s'est tenue le 16 juin 2016.

Nos premiers mots vont au précédent Conseil de Surveillance, que nous saluons pour son engagement durant ces 3 années.

Il nous a paru nécessaire de donner un nouvel élan à la CABA par le biais de ce nouveau CS, organe complémentaire du Directoire, pour consolider la bonne gouvernance de la coopérative.

Notre mission, en adéquation avec la charte Biocoop, est d'anticiper, de contrôler et de veiller à la gestion menée par le Directoire. Nous pouvons donc, grâce à nos compétences, jouer le rôle de "sages", gardiens des principes incontournables et inaliénables de notre modèle social et économique : une agriculture biologique et éthique, un lieu de promotion d'éco-attitudes responsables et engagées.

Pour cela, nous allons contri-

buer à consolider les priorités utiles et nécessaires pour affirmer la place de la CABA dans le paysage de l'agriculture biologique en Anjou.

Deux grands axes retiennent d'ores et déjà notre attention et feront l'objet de nos échanges avec le Directoire :

- Biologique et écologique, car c'est notre ADN.
- Coopératif et solidaire, car ce sont nos valeurs et nos convictions.

Et pour cela, nous savons aussi pouvoir compter sur plusieurs milliers d'ambassadeurs (12 600 coopérateurs) engagés dans une bio vertueuse et pérenne : vous.

Par la suite, nous vous présenterons notre projet partagé avec le directoire et vous informerons régulièrement de nos activités.

*Eric Turmel (coopérateur)*

*Président,*

*David Delbaere (salarié Foch)*

*Vice-Président,*

*Christine Courtaux (salariée du Doyenné),*

*Jocelyn Billouin (coopérateur),*


*Bertrand Chaveron (coopérateur),*

*Jérôme Pichon (coopérateur)*

N°12

Juin-Juillet 2016

La lettre d'info de la CABA

magasin du réseau 

## EDITO

Le 16 Juin dernier s'est tenue l'Assemblée générale de la coopérative, près de 120 coopérateurs étaient présents pour partager avec le Conseil de Surveillance et le Directoire le compte rendu de l'exercice 2015 ainsi qu'une projection de l'année en cours.

L'assemblée a élu un nouveau Conseil de Surveillance composé de 6 personnes dont 2 membres salariés. Celui-ci a renommé dans le cadre d'un renouvellement de mandat le Directoire précédemment en place depuis 3 ans afin qu'il poursuive sa mission de gestion de la coopérative.

Nous profitons donc de ce renouvellement de mandat pour remercier l'investissement de la précédente équipe du Conseil de Surveillance et nous saluons leur contribution. Nous allons donc continuer à œuvrer pour le développement et la pérennité de la Caba en ayant comme première préoccupation la production locale biologique. Nous sommes convaincus que la coopérative fonctionne depuis l'origine grâce à une énergie émanant des coopérateurs et des salariés.

Nos priorités durant ces prochaines années seront en premier lieu de poursuivre le respect et la mise en œuvre de la charte du réseau Biocoop, de consolider le travail commercial engagé, ainsi que l'amélioration continue de la politique sociale, de la communication et des liens avec les partenaires.

Conjointement avec le Conseil de Surveillance et le groupe vie Coopérative, il sera également nécessaire de travailler sur les moyens à mettre en œuvre pour que chacun puisse contribuer à nourrir ce projet qui perdure depuis plus de 30 ans.

Merci pour votre confiance.

*Le Directoire :*

*Olivier Monthulé - Président,*

*Matthieu Pérouse - Directeur Général,*

*Christelle Faivre - Membre*



## CÔTÉ PARTENAIRES

# Nucléaire et filières biologiques

Le 16 juin dernier, à l'occasion de l'AG de la CABA, quelques coopérateurs - également adhérents de Sortir du Nucléaire 49 - ont souhaité attirer l'attention sur les risques - trop souvent sous-estimés - que l'industrie nucléaire fait peser sur la filière agro-biologique.

55 coopérateurs se sont prêtés au jeu de répondre à un quizz. Plusieurs points se dégagent :

- La méconnaissance des effets des radionucléides (tritium, iode radioactif, plutonium,...) sur la santé
- L'ambiguïté des cahiers des charges sur la contamination radioactive des aliments bio
- Le risque, pour les producteurs, de perte de confiance de leurs consommateurs en cas de contamination
- La méconnaissance des effets des 4 centrales sur la Loire et des risques pour l'eau qui en est tirée pour boire, se laver, irriguer des cultures.

Globalement, sur les 55 personnes interrogées, 54 pensent que l'industrie nucléaire fait peser un risque sur toute la filière biologique et qu'il faut en sortir au plus vite. Il ne s'agit pas là de militantisme idéologique mais de pragmatisme, au vu des emplois et de la valeur ajoutée générés par la filière bio.

Pour plus d'info : [sortir.du.nucléaire.org/](http://sortir.du.nucléaire.org/) / *affichage en magasins*

## CÔTÉ MAGASIN

# La CABA en centre ville

Lors de l'Assemblée générale de 2015, les coopérateurs se sont prononcés pour l'ouverture d'un quatrième magasin.

Un an après, le Boulevard Foch

est de plus en plus concurrentiel, nous devons engager une démarche de développement de la coopérative. Encouragés par les expériences (et leur succès !) des

magasins. A pied, en vélo ou en tram, étudiants ou habitants du quartier, c'est à cette nouvelle clientèle que nous nous adressons.

### Vous y trouverez quoi ?

Un magasin de 250 m<sup>2</sup>, tout en long, avec une entrée sur le rayon fruits et légumes, marque de notre travail avec la production locale et de notre engagement en terme de saisonnalité. Un rayon libre-service snacking. Pas de service, fromage et charcuterie/traiteur comme chez nos trois grands frères du Doyenné, de Mûrs et d'Avrillé, mais une grande vitrine frais en libre-service et une gamme de vrac importante (environ 170 références), qui démontre une vraie volonté politique de promouvoir un mode de consommation écologique.

**Du lundi au samedi :  
de 9h30 à 19h30**

Arrêt Bus et Tramway : Foch Haras



Biocoop Caba «Foch», 59 boulevard Foch, Angers

s'est imposé ! Au cœur d'Angers, au pied de la ligne de tramway... dans les locaux de l'emblématique magasin Desevedavy Musique qui a baissé le rideau en novembre dernier.

### Pourquoi un quatrième magasin ?

Dans un contexte où le marché bio

autres coopératives Biocoop telle Scarabée à Rennes, nous avons été convaincus de l'importance de s'implanter dans le centre-ville. Plusieurs objectifs :

- augmenter la visibilité de la CABA,
- ancrer la notoriété du réseau Biocoop dans le paysage angevin.
- créer un magasin de proximité, en permettant de limiter les déplacements.

## Livraison à domicile

Ce nouveau magasin vous propose la livraison de vos courses via le service de «**RoueLibreMaine** » **entreprise de livraison en triporteur à Angers**, partenaire de la CABA depuis novembre 2011.

Le principe : vous faites vous-même vos achats et les réglez en caisse, la Biocoop les conservera en magasin jusqu'à l'arrivée du livreur.

Prévoyez des sacs fermés ou utilisez des cartons hermétiquement scotchés et portant vos nom et adresse. **Les modalités pratiques et les tarifs vous seront indiqués en magasin.**

N'hésitez pas à contacter Olivier GUERIN si cette prestation est susceptible de vous intéresser au 06.66.07.09.40



# Une équipe enthousiaste composée d'anciens et de nouveaux salariés !

En qualité d'ancien agriculteur bio puis technicien agricole, je tiens beaucoup au développement de l'agriculture bio de proximité ainsi qu'aux semences anciennes. Rejoindre la coopérative CABA en 2011 en tant que responsable Fruits et légumes au magasin d'Avrillé, représentait une opportunité incontournable pour aider à promouvoir la production locale. Adjoint de Setra puis d'Olivier (Avrillé) depuis 2013, j'ai acquis des connaissances sur le plan organisationnel qui m'amènent à prendre la responsabilité du magasin Foch avec une équipe dont je sais qu'elle sera chaleureuse et professionnelle !

**David**

Je côtoie depuis de nombreuses années l'univers de la Bio et plus particulièrement de Biocoop puisque mes parents ont créé leur magasin à Granville (Manche) en 2002 et sont déjà passés par 3 changements de locaux, un essaimage puis un agrandissement conséquent (250 à 600m<sup>2</sup>) où j'ai travaillé depuis l'âge de 17 ans comme saisonnier. Mon souhait, en secondant David, est de transmettre ma connaissance des valeurs du réseau ...mais aussi d'insuffler un dynamisme dans l'équipe qui permette à tous, salariés et clients de venir dans notre magasin avec plaisir !

**Hugo**

Originaire de Montpellier, j'apporte avec moi la sympathie du Languedoc Roussillon. Après un passage parisien de plusieurs années dans l'univers du café et de la vente dans un esprit de grande convivialité, je suis très fier de rejoindre la CABA où l'esprit d'un vivre ensemble responsable et éthique prend tout son sens au quotidien.

**Pierre**



A vous clients : je vais apporter ma touche personnelle dans le rayon Fruits et légumes dont j'aurai la charge pour qu'il soit le plus attractif possible.

A vous salariés : souriant et sociable, je pense être un bon collègue !!!

**Guillaume**



Embauchée en 2007 à la Caba d'Angers (Chalouère) et après bientôt 7 années au magasin de Mûrs-Erigné, me voilà de retour sur Angers dans un tout nouveau magasin ! Je serai responsable du rayon frais, mon secteur depuis quelques années. Besoin d'un conseil produit, n'hésitez à me demander, je me ferai un plaisir de vous aider. Mes « petits » clients et mes « petits » collègues vont me manquer... j'espère qu'ils viendront me faire une visite Boulevard Foch.

**Claire**

A la CABA depuis 2011 sur le rayon non alimentaire (cosmétiques, compléments alimentaires, éco produits...) aux magasins d'Avrillé, Chalouère puis Doyenné, je vous accueillerai très prochainement au nouveau magasin boulevard Foch. Investie dans la mouvance écologique, vous m'avez peut-être également vue au sein de l'association EFPL (éco-formations des Pays de-la-Loire), sur un stand ou en animation cosmétique. À très bientôt !

**Coraline**

Arrivée en mars dernier à la CABA de Mûrs-Erigné, j'ai à cœur de retrouver dans le magasin de Foch ce même esprit de convivialité. Mon rôle est avant tout d'accueillir et d'être disponible pour guider les clients. Faire vivre ce lieu, c'est pouvoir transmettre des connaissances sur les produits et être attentif à chacun.

**Laure**



Réceptionnaire à la CABA d'Avrillé depuis 2 ans, je serai responsable épicerie au magasin de Foch qui proposera une large gamme de produits en vrac bio, de production locale et équitable. Le vrac est un bon moyen pour respecter notre nature car il nous permet d'éviter le suremballage, et de prendre la quantité souhaitée ! Très heureux de faire partie de ce nouveau projet. Je vous accueillerai avec sourire et enthousiasme ! »

**Aurélien**

## Quand nos magasins s'animent !

### Juillet/Août : Mieux connaître la viande bio

Manger bio, ce n'est pas forcément manger végétarien ! Et même si la plupart de nos clients à la CABA fait le choix de manger moins de viande par souci écologique, éthique, économique, de santé, pour autant ils apprécient que celle-ci soit de qualité ...et justement Bio !

Car s'il y a un domaine où l'industrie alimentaire montre son non-sens, voire sa folie : c'est bien celui de l'élevage intensif. **Ainsi, la production bio permet-elle de recentrer le débat sur la place de la viande dans nos régimes alimentaires occidentaux et sur les bénéfices environnementaux. L'élevage bio doit se conformer aux besoins spécifiques des espèces animales et tenir compte des deux grands principes qui sont le lien au sol et le respect du bien-être animal.**

D'où un cahier des charges précis :

**Alimentation :** à base d'herbe fraîche, de foin, de céréales et protéagineux 100% biologiques, sans utilisation de farine animale et sans OGM. Les aliments sont en majorité produits sur le lieu même de l'élevage selon les principes de l'agriculture biologique (rien à voir avec le soja souvent importé d'Amérique du sud et génétiquement modifié dont est nourrie la majorité des animaux élevés intensivement.) Les jeunes animaux sont nourris au lait maternel (pas de poudre de lait !)

**Thérapie naturelle :** l'utilisation de médicaments vétérinaires allopathiques chimiques de synthèse ou d'antibiotiques à des fins de traitements préventifs sont interdits. Ils ne sont possibles qu'à des fins curatives et leur nombre est limité (pas plus de trois par an). Sont utilisés l'homéopathie, la phytothérapie et les apports d'oligo-éléments. Les vaccins sont tolérés si nécessaires avec avis du certificateur. Les substances desti-

nées à stimuler la croissance sont interdites.

**Conditions de vie :** Les animaux sortent et accèdent à de vrais espaces de liberté (plein air et pâturages). Les porcs élevés en bio peuvent s'ébattre sur plusieurs hectares quand leurs congénères élevés en batterie sont enfermés et entassés à raison d'un animal par m<sup>2</sup>. Les bâtiments sont adaptés pour les animaux (lumière naturelle, aérations, qualité de la litière). La reproduction recourt de préférence aux méthodes naturelles. La mixité de production bio/non bio est interdite pour les mêmes espèces.

**Traçabilité :** le logo Bio de la communauté européenne atteste que chaque étape a été contrôlée par un organisme certificateur indépendant et agréé qui a vérifié l'application du cahier des charges.

## Alors à la CABA ?



### Le rayon boucherie

du Doyenné tenu par Dominique, travaille avec 3 fournisseurs principaux :

- Le comptoir des viandes bio, situé à Maulévrier : atelier de découpe et de transformation de bœuf, veau, agneau, porc et volaille qui s'approvisionne en majorité auprès d'éleveurs des Pays de la Loire.

- La ferme du Domaine, située à Chanzeaux : élevage de volailles.

- La boucherie Chouteau, située à Chemillé, pour ce qui est de la charcuterie.

«Notre rayon est bien un rayon de boucherie traditionnelle», comme tient à le souligner Dominique, boucher à la CABA depuis 2007. « Ici, on reçoit la carcasse dans notre chambre froide puis on découpe à la demande, sur place...et on vous conseille ! La charcuterie ? Artisanale et savoureuse » Alexandre, apprenti en alternance, est à bonne école auprès de son maître. Et de confirmer tous deux que les animaux élevés en bio, qui ont eu le temps de grandir normalement et sainement, donnent une viande plus goûteuse, qui se tient à la cuisson.

**Dans nos rayons libre-service,** ce sont nos fournisseurs de Biocoop de la **Filière Ensemble :**

- Sicaba pour le veau et l'agneau (Allier),
- Monfort pour le bœuf, (Bretagne)
- Bio Direct pour le porc (Bretagne)
- Frelons pour la volaille (Vendée).



Ces partenaires répondent entièrement aux exigences du cahier des charges Bio cohérence (plus exigeant que la réglementation bio européenne).

L'intérêt de ces filières est qu'elles se construisent de façon complémentaire, les unes avec les autres. «Ainsi la filière animale assure t'elle des débouchés à la filière céréalière. Elles garantissent un prix juste et stable aux éleveurs et un partenariat fiable par un approvisionnement régulier » assure Franck Bardet, responsable de la filière animale chez Biocoop.

## Visites à la Ferme Du Domaine . . .

Vous l'avez peut-être connu comme responsable du rayon fruits et légumes à la Caba de la Chalouère. En 2009, il décide de rejoindre son père, Rémy, dans la ferme familiale qui surplombe le village de Chanzeaux : 60 hectares de terres, une production principale de 4500 poulets et pintades par an et 30 vaches allaitantes. Tout en bio, c'était une évidence pour Julien après des études en environnement, son parcours de 7 ans à la Biocoop CABA et surtout sa grande sensibilité à l'écologie.

La visite s'organise selon les étapes de la vie d'un poulet : phase de démarrage (de 0 à 30 jours), phase de croissance (de 30 à 60 jours) et phase de finition, de 60 à 110/120 jours. **Rappelons que les poulets standards en élevage intensif sont abattus à 40 jours, selon le cahier des charges bio au minimum à 81 jours... chez Julien Cesbron : à 120 jours !**

On comprend aussitôt sa démarche ! A la ferme du Domaine, poulets, poulettes, pintades (mâles et femelles) sont bichonnés : litière impeccable, lumière du jour, enclos spacieux et surtout accès libre à de verts pâturages où foisonnent les fleurs de camomille : les volatiles profiteraient-ils de leurs vertus

médicinales bienfaitantes ?

Puis, arrêt devant les rations alimentaires. Tout le succès de la production tient bien à la maîtrise de l'alimentation au cours de ces 3 phases. Il travaille depuis des années à un objectif essentiel : réduire le coût de sa production qui permettrait l'embauche d'un salarié. Comment ? En produisant le



maximum de céréales : triticale, pois, tourteau de tournesol, son de blé et bientôt maïs grâce à la location de 20 ha de terres supplémentaires.

Julien vise 60% d'alimentation produite sur la ferme. « *La fabrication d'aliments à la ferme me semblait évidente pour des raisons*

*économiques et de cohérence pour un élevage bio en vente directe. Je veux pouvoir me passer de l'achat de tourteaux de soja !* » Grâce à des formations, des échanges avec d'autres éleveurs et un logiciel de formulation qu'il a initié avec le concours de la chambre d'agriculture, Julien maîtrise aujourd'hui les besoins nutritionnels de ses volailles ! Autre satisfaction : l'acquisition récente d'une mélangeuse broyeuse et le projet d'une vis d'alimentation distribution lui permettant d'alléger son temps de travail.

Notre visite s'achève devant son troupeau de vaches, belles limousines rousses, réputées pour la qualité gustative de leur viande, « *aux vêlages sans encombre. Ici on ne voit jamais le vétérinaire !* » Nourries à l'herbe et

au foin exclusivement (pas d'ensilage), elles veillent sur leur petits : les veaux seront abattus entre 8 et 12 mois, les génisses conservées pour renouveler le troupeau. Les bêtes sont abattues à l'abattoir de Craon (53) puis découpées selon les exigences de l'éleveur par un boucher de Montreuil-Juigné.

## et à la Boucherie Chouteau



Un nom bien connu en Maine-et-Loire, car un boucher charcutier bio, ça ne court pas les rues ! A la CABA, nous avons la chance de travailler avec Gérard Chouteau depuis 1992. Installé à Chemillé, il transforme sa

supérette en laboratoire, guidé par son prédécesseur Monsieur Doisneau qui a connu les débuts fastidieux de la boucherie en bio. « *Dès les années 70, des nouveaux consommateurs se souciaient de la qualité de la viande et de son origine, il fallait à l'époque aller par monts et par vaux (veaux !!) chercher des bestiaux élevés en bio, ce n'était pas courant !* »

Aujourd'hui, il s'approvisionne auprès d'éleveurs bio, essentiellement en Pays de la Loire (Gaec Roumé à Yzernay, Bernard Biotteau à Beaupréau, Eric Gauthier à Melay...). **Il sourit doucement lorsqu'il évoque « la vente à la ferme », ce qui pour lui, connaisseur**

**du monde des éleveurs... « ne veut rien garantir, surtout pas les conditions d'élevage » !**

Son ouvrier Sylvain, salarié depuis 1996, est responsable de la fabrication : héritier des vieilles recettes artisanales, ses pâtés, andouilles ou jambons n'ont pas d'égale saveur. Pas de sel nitrité outre mesure, un fumage à l'ancienne au bois de hêtre, des bouillons de cuisson aux vrais aromates !

On sent la fierté d'une entreprise qui résiste face à l'industrialisation du métier. Gageons qu'il trouvera un successeur pour assurer la continuité de notre approvisionnement !

A goûter sans réserve, le pâté aux algues, une recette maison à base d'algues Nori.



## Des pratiques "biotonomes" chez nos coopérateurs !



### Les Rendez-vous « Biotonomes » dans nos magasins Biocoop :

une initiative annuelle pour susciter une réflexion sur nos comportements en terme de consommation.

Acheter toujours, jeter souvent, gaspiller beaucoup...et si on inverse la vapeur, cela donne, recycler souvent, économiser beaucoup, consommer juste !

Ce samedi 21 mai...

**Anne-Marie**, notre curieuse cuisinière; nous a régales de ses préparations culinaires à base de plantes cueillies le matin même sur la roche de Mûrs. Des **Nombrils de Vénus** farcis d'un caviar de tournesol, des **feuilles de Consoude** en guise de pâte à tarte remplies d'une composition à base d'**Orties**, le tout joliment décoré de fleurs de Bourrache ! Savoureuses, raffinées, colorées, ces confections ont mis tous nos sens en éveil !

Mais surtout, Anne-Marie nous a interpellés sur un autre mode de consommation : « *La nature nous offre des merveilles : ces plantes poussées librement peuvent être utilisées en cuisine pour leur saveur agréable ou leurs vertus thérapeutiques...Mais en plus elles ne nous coûtent rien !* »

Attention, la cueillette sauvage nécessite un minimum de connaissances.



C'est la pénurie d'essence dans les stations...ce n'est pourtant pas pour cette raison que **Christian** vient ce jour à vélo à la CABA ! Depuis 50 ans, qu'il neige où qu'il vente, il effectue tous ses **déplacements en deux roues**.

D'entrée, Christian cite Ivan Illich qui, déjà en 1973 démontrait qu'un américain urbain du nord avec sa voiture dépensait plus de temps et d'énergie à se déplacer qu'un mexicain, avec son âne et ce pour une même vitesse, 6 km/h(1). Entre le temps passé à acheter une voiture, attendre aux feux rouges, regarder la publicité, chercher un stationnement ou prendre de l'essence... on l'a bien compris, le cycliste va aussi vite que l'automobiliste.

« *Je traverse la ville d'Angers à 17 km/h tandis que la voiture se déplace à 13 km/h en moyenne* » Economie de temps ? Oui, mais pas que ! Ce refus de la pensée normative courante, profondément anarchiste, lui vient de penseurs écologistes comme René Dumont ou Illich, fait de Christian un homme résolument debout : « *Personne n'a pouvoir sur moi en matière de déplacements et l'injonction du tout pétrole n'a pas cours sur mon mode de vie* ».

Dès la sortie de l'école, pas d'argent, pas de permis, pas de voiture, ouvrier en usine, il va en vélo au travail. Rapidement, son engagement syndical, son goût

pour la recherche intellectuelle le mènent à poursuivre ses études toujours en travaillant : le Bac, les Lettres, puis la Sociologie jusqu'à la thèse. Pour les études comme pour le vélo, tout est question d'organisation, tout est à penser en fonction du temps.



« *Bêtement opiniâtre* », comme il se plaît à le dire, Christian ne cède pas à la facilité. De son domicile à la sortie d'Angers à l'université de Nantes, pas de voiture, le système vélo-train-vélo ! Le vélo a ancré en lui ce goût de l'effort « *Je ne me pose jamais la question de prendre*

*ou non le vélo. Mais je n'en fais pas une religion non plus et ne cherche à convaincre quiconque. Plus qu'un art de vivre, c'est un axe de vie* », un point d'équilibre entre exercice intellectuel et exercice physique Ni « bobo », ni « baba », Christian, un tantinet philosophe, est un individu hors norme. Il appréhende le temps, l'espace par le vélo. Le vélo participe de son rapport au monde « *A vélo, le rapport à la nature et avec autrui est puissant. Il me permet de méditer, d'être consciemment en lien avec tout ce qui m'entoure, d'être traversé par le monde et de construire mon univers en fonction de l'autre* ».

Cela dit, il ne m'épargne pas les chiffres éloquentes qui confortent sa démarche. Une voiture coûte 39 centimes du kilomètre et le vélo 9, soit 30 centimes gagnés par km.

« *Avec mes 500 000 kilomètres au moins parcourus dans mon existence (15 000/an), il n'y a qu'à faire le calcul : j'ai payé ma maison !* »

Gwénaëlle (Mûrs-Erigné)

(1) texte majeur et précurseur Energie et Equité. Ed° du Seuil

# LA CABA fait son cinéma !

## LE VENTRE notre deuxième CERVEAU



**Le ventre notre deuxième cerveau**, film produit par ARTE et disponible en VOD sur leur site [http://boutique.arte.tv/f9476-ventre\\_notre\\_deuxieme\\_cerveau](http://boutique.arte.tv/f9476-ventre_notre_deuxieme_cerveau)

Le mardi 31 mai 2016 à Angers, la grande salle du cinéma Les 400 Coups était comble pour un ciné-débat organisé par la Caba. Nous avons été désolés de ne pas pouvoir accueillir toutes les personnes qui auraient souhaité voir ce film. Au début de la soirée, Line Guillotin responsable du magasin Doyenné, a présenté la CABA et Michèle Barrault, le groupe Vie coopérative de la CABA. Puis, projection du film de Cécile Denjean « Le ventre, notre deuxième cerveau »: une passion-

nante enquête scientifique. Nous avons appris que notre ventre contient des millions de neurones qui veillent à notre digestion : le lien anatomique entre notre cerveau et notre ventre est donc bien établi.

Dans notre tube digestif, nous avons aussi des milliards de bactéries qui participent à la digestion. Les recherches montrent que leur activité influence notre personnalité, nos comportements, nos émotions. Chacun "transporte" un entérotype particulier, une composition bactérienne intestinale qui marque notre personnalité.

L'Homme et le monde vivant ne sont pas séparés. Le monde vivant traverse l'Homme avec toute sa diversité.

Si ce film apporte des éclairages sur le fonctionnement du ventre et ses relations avec le cerveau. S'il montre l'importance du ventre, il ne répond pas aux questions: comment prendre soin de notre ventre? Faut-il se gaver de probiotiques, ou pratiquer le jeûne ?...

Gabriella Tamas, thérapeute alimentaire, animait le débat et a donné son point de vue sur ces questions.

En se basant sur ses propres études et expériences ainsi que sur les recherches actuelles, Gabriella nous a invités à la prudence. Pour elle, il n'y a pas de solution tout terrain, pas un régime idéal, pas d'évidence. Ce qui est bon pour l'un, peut être inadapté pour l'autre. Ce

qui convient à un moment donné de la vie, peut ne plus convenir à un autre moment. Chacune, chacun a un profil différent, un métabolisme particulier et doit ou peut trouver les aliments qui lui conviennent et lui permettent d'être en bonne santé, de se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

Cette démarche n'est pas très confortable. Nous aurions peut-être aimé avoir des recettes, un catalogue de consignes à suivre. Mais la seule consigne donnée par Gabriella, c'est de manger "en pleine conscience", des produits sains, des produits bio, des produits le moins transformés possible.

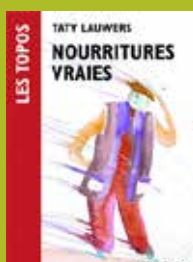
Pour le reste, Gabriella nous invite à être attentif, à écouter nos besoins, à observer nos réactions à tel ou tel aliment, sans oublier le plaisir. Tout un travail en perspective. Mais ô combien en phase avec la diversité qui nous habite !

L'organisation de cette projection a été le fruit d'une joyeuse collaboration entre des coopérateurs et des salariés de la Caba. Ce genre de soirée autour d'un film ou d'un conférencier pourra se renouveler. Si vous avez des propositions ou des envies, vous pouvez en faire part à la rédaction du Cabaquoin-neuf ([communication@cababio-coop.com](mailto:communication@cababio-coop.com))

*Sylvie Mainguy et Michèle Barrault  
(coopératrices et membres du  
groupe Vie coopérative)*

## LES CONSEILS DE GABRIELLA

« Nourritures vraies » et « Du gaz dans les neurones » deux ouvrages écrits par Taty Lawers : un regard sur la diététique et l'alternutrition.



Gabriella Tamas : <http://www.alimentation-integrative.fr>

Prochaine réunion du  
Groupe Vie Coopérative  
de la CABA :

**Mercredi  
28 septembre**

**de 19h à 21h**

Salle de réunion -  
magasin du Doyenné



du 15 septembre au  
15 octobre 2016

«Bonjour à tous!  
En septembre, nous organiserons notre traditionnelle **Fête des vins et fromages** lors de laquelle vous pourrez découvrir une sélection nouvelle. Mais comment ces produits arrivent jusqu'à nos magasins ? Toute une procédure et méthodologie que la Commission vins de Biocoop organise un an à l'avance : présélection des appellations selon une analyse fine du marché, puis visite de la Commission au salon Millésime bio, où seront sélectionnés des produits et des domaines viticoles.

Après s'être assurée que les producteurs satisfaisaient à la charte qualité Biocoop (plus de 100 vins sont étudiés) et décidé des volumes souhaités,

la plateforme Biocoop Grand Ouest organise une dégustation pour présenter aux magasins l'ensemble des nouveautés (au total ce seront 43 vins goûtés par 206 magasins !).

Ainsi, le 31 mai dernier, une équipe de 5 personnes de la CABA est partie en escapade à Rennes, à la découverte des nouveaux produits. Sur place, nous nous sommes séparés en 2 groupes. Lydie (Doyenné), Élodie (Avrillé)

et Claire (Mûrs) ont pu choisir une dizaine de fromages sur les quelques 20 tomes présentées. Quant à Olivier (Mûrs) et Dominique (Doyenné), leur choix s'est porté sur une bonne quinzaine de vins parmi la soixantaine d'élixirs proposés. Ces sélections vous seront présentées lors des journées chapiteaux, avec les nouveautés des producteurs locaux.

Chacun pourra alors dans son magasin vous relater cette journée de dégustation, éprouvante pour nos papilles mais riche en anecdotes. De quoi vous tenir en haleine et vous faire saliver en attendant de découvrir, à votre tour, ces agréables surprises... D'ici là, bonnes vacances à tous !»



Elodie, Claire, Lydie, Olivier et ...Dominique

Ce sont les vacances pour tout le monde, clients et producteurs. Les livraisons de pains sont chamboulées et vous ne trouverez donc pas forcément votre pain habituel. C'est donc l'occasion de faire connaissance avec un boulanger nouvellement arrivé à la CABA pour conforter nos approvisionnements !

## Sébastien Michel, nouveau boulanger à la CABA

« Ingénieur de formation, j'ai travaillé dans un laboratoire de recherche parisien pendant des années. Jusqu'en 2010, j'élaborais des nanocomposants polymères en salle blanche. J'ai passé beaucoup de temps et de nuits blanches à améliorer et perfectionner la qualité de mes produits, en optimisant leur processus de fabrication, dans le but d'en faire des échantillons à expérimenter et faire avancer la recherche scientifique. Ce travail m'a beaucoup plu même si j'y ai laissé quelques cheveux. Cependant dans le monde de la science c'est rarement ceux qui mettent la main à la pâte qui dirigent les projets et c'est pour cette raison, entre autre, que j'ai voulu changer de voie.

Pendant les étapes de fabrication en salle blanche, je travaillais avec des solvants organiques dont les vapeurs sont hautement toxiques (acétone, toluène, tri-chloro-éthane...) et je ne voulais plus continuer à inhaler ces vapeurs plusieurs années encore. J'ai fait le choix de m'éloigner de ce milieu et de prendre un



peu de recul en partant vivre temporairement avec mon épouse à Taïwan où sont nés nos deux enfants. Loin de la France, j'ai partagé mon temps entre enseigner le français, m'occuper de mes enfants et continuer la recherche dans mon coin. **Cherchant un nouveau départ en France, j'ai réfléchi à un vieux rêve d'enfance, celui de devenir boulanger.**

En 2015, j'ai intégré l'école internationale de boulangerie près de Sisteron (une école proposant à des gens en reconversion une formation courte mais exigeante centrée sur la boulangerie bio au levain). Une fois le diplôme en poche, j'ai cherché un fournil à reprendre en Anjou. Finalement en avril 2016 je me suis installé à Nuillé-sur-Vicoin, petit bourg de caractère aux confins de l'Anjou et du Maine.

Ayant retrouvé mes racines, je privilégie des ingrédients locaux pour obtenir des pains bons et enracinés, à savourer tels quels, ou pour accompagner les produits du terroir.»