




N°9

Janvier-Février 2016
 La lettre d'info de la CABA
 magasin du réseau 

Des vœux Coopératifs

Un beau grand magasin... et toujours plus de clients agréables ! Bonne année à tous !

Marie-Angers

Beaucoup de surprises, de découvertes et de gourmandises...

Gwénaél - Angers

Depuis 31 ans à vos côtés la boulangerie Soleil Levain vous souhaite une très bonne année 2016

Lucienne et André Terrien

Très belle Année lumineuse, que cette énergie soit solidaire, talentueuse et partagée...

Stéphanie - Mûrs-Erigné

Chacun à sa place peut contribuer à un monde meilleur. Semer des graines d'amour, de paix, de partage, de tolérance... Vivre en harmonie avec la nature en prélevant seulement ce dont on a besoin. Réparer, recycler, relooker, partager nos expériences. Continuer d'agir pour une agriculture biologique et des produits accessibles à tous. Rire et sourire c'est gratuit et de plus c'est excellent pour la santé.

Anne Marie- Coopératrice

Pour une année Arc en ciel, invitons les xylophones, les xiphophores, les xylocopes...

Annie-coopératrice

Que l'Homme communique avec son animal intérieur pour retrouver l'Harmonie
 Marie-Odile Mercier - Gaec du Pont de l'Arche

Les vœux malicieux des Hérissons du Layon : Pour des valeurs partagées de bio-équité Et surtout en des actes, incarnées

Entre ceux, penchés sur leurs multiples cultures Et ceux, branchés sur leurs saines nourritures Tel un lien invisible qui relie leur ferveur A défendre avec constance, fidélité et cœur Un monde plus bieu.

Violaine DUBSET

Je souhaite que tous les coopérateurs, consommateurs, fournisseurs et salariés donnent à ce nouveau lieu une âme, celle que la CABA possède depuis toujours et que l'on ne trouve pas ailleurs.

Gisèle-Angers

Que 2016 soit une année de paix d'ouverture aux autres... et de biotonomie !

Bénédicte-Angers

Bonon Novan Jaron al Ciuj ! (Espéranto)

A l'image des abeilles dans une ruche, je souhaite à ce bel essaim CABA une superbe envolée vers 2016.

Olivier-Avrillé

Plein de bonnes choses pour cette nouvelle année... et à très vite dans notre nouveau magasin CABA !

Emilie -Angers

63 X 32 vœux, de petits mieux éparés, Ferments d'une soudaine éruption d'humanité.

Didier - coopérateur

Je vous souhaite tout le Bioheur du monde !
 Caroline-Angers

Geneviève-coopératrice

Joyeuse année deux mille seize

Je sème au Doyenné, élisez (les) lieux !
 Anagramme d'Eric - coopérateur

Que 2016 soit partage au bénéfice de tous dans le respect des ressources limitées de la planète. Christian - Coopérateur

Pour 2016, j'aime-rais pouvoir imaginer une terre où la température baisse de 2°, où les hommes ne se battent plus et ne meurent plus de faim ou des dérèglements climatiques, où les animaux ne sont plus traités comme des marchandises... Michèle-coopératrice

Développer plein de CABA et que vos cabas soient toujours bien pleins!
 La savonnerie Champagne

De la Chalouère au Doyenné, un Déménagement historique !

Et vous, coopérateurs et salariés...vous en pensez quoi ?

Depuis 27 ans que la CABA est au 122 rue de la Chalouère, son déménagement est un événement...historique! Rêvé, envisagé depuis plusieurs années, annoncé puis enfin décidé, il incarne tous les espoirs, mais apporte

aussi son lot d'inquiétudes.

Enthousiasme, impatience... doutes et craintes, autant de sensations mélangées à la veille de quitter les lieux et d'investir ce nouveau 700 m2. Beaucoup de travail aussi et d'énergie, de questionnement et de choix à faire pour mener à bien ce projet.

Quelques bribes de conversations avec des salariés, des coopérateurs qui ont bien voulu se prêter à ce jeu de questions réponses et nous confier leur sentiment .



Michèle Guinhut – Coopératrice depuis les débuts de la CABA

Je me rappelle les sacs de riz, de sucre et de farine aux Kalouguines! Rue Gâte argent, il y avait déjà plus de choses...on a tout connu de la Chalouère, les problèmes de chauffage,

de toit, de fuites...!

Je suis très contente car, ça a commencé tout petit et au fil du temps, ça grandit et si ça grandit, ça veut dire qu'il y a plus de monde qui

s'intéresse à la bio, c'est le signe d'une société qui, je pense, réfléchit aux tenants et aboutissants de sa consommation. Et maintenant on sent que la Caba de la Chalouère a besoin de pousser les murs car moi qui aide en tant que bénévole, je vois combien les salariés sont à l'étroit pour travailler, mais aussi les consommateurs, il faut maintenant viser les créneaux où il y a peu de monde pour pouvoir être à l'aise, voir ce qu'il y a en rayon, peser ses légumes, passer en caisse...J'espère y trouver beaucoup plus de vrac ou des articles en plus gros conditionnement : une préparation de flan de 1 kg coûtera moins cher qu'un sachet pour 4 personnes, or moi je suis partisane d'une bio accessible

à tout le monde ! Mais attention sans pour autant faire pression sur les producteurs, bien sûr il faut bien garder cet objectif, cette ligne politique. J'attends beaucoup du déménagement ! Je pense qu'on ne peut que faire mieux ! Mais progresser, c'est aussi ne jamais perdre ses objectifs de départ, sur le plan environnemental par exemple, mais aussi relation avec les salariés comme avec les producteurs...c'est être sûr de ce qu'on affirme. La CABA est passée par des périodes difficiles: à la maison, on a eu peur, on se disait, si la Coop venait à fermer, où est ce qu'on irait faire nos courses ? Maintenant, c'est du passé. Donc 2016: un nouveau départ !

Un petit historique . . .

La Caba, Coopérative d'Alimentation Biologique de l'Anjou : **33 ans d'existence.**

1982 : création de l'ACABA (Association des Consommateurs d'Alimentation Biologique d'Anjou) par une centaine de familles angevines. Elle propose une centaine de produits dans un petit local de 40 m2 aux Kalouguines

1984 : l'Association devient une société civile coopérative dans un local de 100 m2 avec 2 salariés

1985 : déménagement rue Gâte argent-embauche d'un troisième salarié

1987 : la CABA participe à la création du réseau Biocoop avec d'autres coopératives bio.

1989 : déménagement rue de la Chalouère où elle occupe un espace de vente de près de 400 m2 et achat des murs en **1999**.

Depuis, deux ouvertures de magasins à Mûrs-Erigné en **2004** et Avrillé en **2007**, des travaux, le relookage des 3 magasins en **2012** et **2014**.

Aujourd'hui, ce sont 45 salariés dont 22 au magasin de la Chalouère et 13 000 coopérateurs.



Arnaud – salarié depuis juin 2014 – secteur épicerie

Qu'est-ce que tu veux trouver au Doyenné qu'il n'y'a pas ici ?

Rires... Plein de trucs, ah oui plein de trucs ! une réserve digne de ce nom ! De l'espace pour nous, comme pour les clients. Et pas l'étroitesse que l'on connaît ici ! Une meilleure ergonomie, au vrac entre autre pour soulever les sacs ! De la fluidité à la caisse !

En terme d'environnement de magasin, ne plus avoir cette sensation d'être étriqué, ne pas pouvoir bouger : c'est la principale chose qu'il faut changer. Si ça ressemble aux plans, ce sera un bel outil de travail ! Davantage de choix de produits aussi, la possibilité ou non de référencer des produits ou de garder des anciens produits que les clients nous réclament...

Comme on sait que ça approche, bizarrement ça a l'effet pervers d'un sentiment de crouler encore plus sous les difficultés, qui pourtant existaient déjà ! On aurait tendance même à les amplifier, à noircir le tableau. Or les conditions n'ont pas changé. Du coup, en ce moment l'équipe ne montre pas un enthousiasme débordant malgré l'environnement qui les attend ! C'est particulier cette situation ! Mais je suis confiant.



Matthieu Pérouse – Directeur général – membre du Directoire salarié depuis 2013

Les raisons de ce déménagement ?

La première: l'ancienneté du local de la Chalouère qui de mois en mois montre des signes de faiblesse,

en terme de sécurité, d'accueil des clients, de capacité de stockage et... bien que le magasin fonctionne bien malgré tout, un manque de visibilité, un manque de stationnement. Sur un autre plan, on peut évoquer le

danger éventuel de l'arrivée d'un concurrent, donc il fallait très clairement renforcer l'assise de la coopérative, l'attractivité de son offre, mettre en place une dynamique avec nos partenaires, producteurs... mieux accueillir nos clients, améliorer les conditions de travail.

Facile à trouver ? oui et non. Facile parce qu'à ce jour il y a beaucoup d'opportunités sur Angers, étant donné que la crise est passée par là. Par contre, on avait des contraintes qu'il fallait absolument respecter, surtout limiter l'éloignement pour ne pas perturber nos clients de proximité.

On ne dispose pas de boule de cristal mais étant donné la croissance que connaît la CABA actuellement, on ne pense pas se tromper en disant que cela va générer entre

3 à 5 équivalents temps plein et la poursuite de la croissance du chiffre d'affaires. **Il faut savoir que développer 1 m² de surface de vente en bio, c'est développer un hectare de surface agricole en bio**, d'autant que nous privilégions une bio la plus locale et exigeante possible, selon les engagements que Biocoop porte depuis le début. Donc avec ce déménagement on poursuit à mon sens entièrement l'objectif premier de la coopérative CABA... Mais déménager Chalouère, ce magasin historique, ce n'est pas anodin ! Les coopérateurs qui le fréquentent depuis 25 ans vont nous observer ! Tant qu'on n'a pas levé le rideau le 17 mars, ça reste encore abstrait et il reste cette part d'inconnu... longue, mais quelque part palpitante !

Les plus du Doyenné !

Un Espace de restauration rapide, Une Salle de réunion, propice à des tables rondes, réunions coopérateurs...

Une grande Réserve, pour le confort de tous les salariés !

Une offre produit élargie : au vrac (thés, tisanes, café à moulin, orge grillé...), en production locale (pâtes, sarrasin...), un rayon fruits et légumes multiplié par deux !

Un Espace privilégié pour nos partenaires (affichage, lieu d'exposition-vente, d'échanges).

Et de la place pour les vélos...et les voitures, de la visibilité, de l'accessibilité...



Lydie – salariée depuis 2006-Secteur frais

Garder un magasin coopératif, garder le lien avec le client ! Aujourd'hui on est débordé. Le samedi c'est bondé, on ne peut plus parler avec les clients ! Un magasin plus grand, je me dis que chacun travaillera à un poste défini et pas partout à la fois, donc on sera plus disponible... C'est du moins ce que je souhaite en tous cas !

On est un peu euphorique mais aussi un peu inquiet sur les changements de poste, normal ! Ce qui me tient à cœur c'est les clients et la possibilité de leur montrer notre différence, notre militance ! On est quand même un magasin différent ! Et l'espace coopérateurs, partenaires qui est prévu va, j'espère, pouvoir réveiller ce côté militant un peu endormi !!! *Rires...* Le snaking aussi permettra l'échange, de faire une pause, que les gens se retrouvent... et les clients ont besoin de ça, ils ont envie d'autre chose que juste l'achat. Il faut aller au delà du commerce traditionnel...et on est au delà ! Ne serait ce que par la grande place faite aux producteurs locaux ; il faut accentuer cela, faire venir des artisans locaux, soutenir des jeunes qui se lancent : ils mettent toutes leurs tripes dans ce qu'ils font ! Ce ne sont pas des produits vides de sens, il y a de la cohérence ! J'attends ça aussi dans ce nouveau magasin et je ferai tout pour y contribuer.



Frédéric et Jessica Vincent – leurs deux filles de 2 mois et 2 ans, Pauline, Suzie.

On est coopérateurs depuis 5 ans, amenés à la bio pour des raisons de santé... J'ai tout de suite adhéré à

la CABA par souci de proximité mais aussi parce que je pouvais tout y trouver pour satisfaire mon alimentation, épicerie comme produits frais, poissons...et des conseils... Pour nous, venir à la Caba régulièrement c'est aussi aider le magasin à s'améliorer, à faire en sorte que la bio se développe..il ne nous viendrait pas à l'esprit maintenant

de retourner dans les grandes surfaces qui nous polluaient avant sous prétexte qu'elles se mettent au bio maintenant !

Nos attentes ? Essentiellement un meilleur parking ! Sinon ce qui me fait peur c'est que, plus grand, ça fasse moins magasin de proximité. Moi j'aime bien cette ambiance de grandes Halles à l'ancienne...c'est un vrai magasin de proximité, les gens sont souriants, il y a de l'échange...on va se retrouver dans un magasin plus structuré, plus classique, plus propre...ce ne sera peut-être plus la même âme...mais

on aura plus de choix. On pense que ce sera évidemment mieux pour les salariés, c'est sûr ! En fait nous, on ne souffre pas de l'étroitesse ! C'est ce qui fait le charme de ce magasin ! Oui, on entend les salariés rouspéter car leur chariot ne passe pas...mais dans un magasin plus grand, ils se chamailleront pour autre chose ! *Rires...* L'espace Snaking est intéressant; moi qui entraîne mes amies avec leur bébé à la biocoop pour faire un ou 2 achats, ce sera bien sympa de s'arrêter y faire une petite pause, découvrir des produits, des recettes.



Christelle Faivre – contrôlease de gestion et membre du Directoire - salariée depuis 2013

Un déménagement, c'est aussi une histoire de sous ! Alors, qu'est ce que tu peux nous compter de cette histoire ?

Dans un tel projet, on commence par les chiffres ! Car si ce n'est pas viable, c'est même pas la peine de continuer !

Donc, l'idée de départ est de faire un budget global et raisonnable pour que la CABA s'assure de pouvoir aller au bout de ce projet à court, à moyen et long terme. C'est faire un prévisionnel de chiffre d'affaires le plus proche de la réalité aidé des études qui ont pu être faites par le réseau Biocoop, il ne s'agit pas de s'emflammer ! Il faut vérifier que ce résultat peut couvrir les charges. On n'a d'ailleurs pas minimisé les charges, pour ne pas avoir de mauvaises surprises. On les a toutes identifiées et inscrites au budget: les postes matériels, humains et les travaux du bâtiment. C'est un challenge, on est presque au double

de la Chalouère, avec une surface globale de 1200 m², bureaux et réserves compris. Pour élaborer ce budget, nous avons un outil de biocoop, sensationnel, qui prend en compte tous les éléments constitutifs d'une création de magasin en tenant compte de notre bilan précédent. Bref, on n'a plus qu'à mettre nos chiffres (CA, marge souhaitée, les salaires, les charges externes - électricité, gaz, frais d'entretien-la part bâtiment, investissement matériel mobilier, publicité...) et tout se calcule ! On fait le projet sur 3 ans. On l'a d'abord montré au Conseil de Surveillance et à notre expert comptable puis aux banques pour solliciter un prêt pour la part investissement de 600 000 euros (+ une petite partie en autofinancement). Le remboursement mensuel commencera dès l'ouverture du magasin, c'est un prêt sur 7 ans. En matière de dépenses d'énergie, on va sûrement économiser même en passant par Enercoop, car notre bâtiment est extrêmement bien isolé, les vitrines seront fermées etc... Des conseillers Biocoop nous

ont également bien aidé à élaborer ce budget, avec beaucoup de disponibilité. On a commencé en 2014 et il faut dire que le choix de la location est plutôt judicieux, d'autant que le bailleur assume les travaux de gros-oeuvre - 1 million d'euros - démolition, reconstruction, isolation, bardage, partie administrative, parking etc...il faut être très vigilant en matière de chiffres et tous les jours on y travaille...

En quelques chiffres !

Superficie Doyenné : 700 m²
 Chalouère : 400 m²
 Création de 6 emplois à plein temps au Doyenné.
 22 postes actuellement.
 Un investissement de 600 000 euros pour la Caba et 1 million d'euros pour le bailleur.
 Projet de 6 fournisseurs locaux supplémentaires.
 Un rayon vrac qui double son offre produits (200 références contre 86 actuellement).

De vraies trouvailles pour le Snacking*

*Petitlieuderestaurationsrapideetdeconvivialité

Des Gourmands disent, en passant par **Bio Top, Bioasis**, au **Caba quoi dans ton assiette** !... des dizaines de propositions ont rempli nos boîtes à idées ! On vous remercie pour cette participation généreuse et inventive... le nom sera choisi prochainement par un petit groupe composé de coopérateurs et de salariés.



Gisèle – salariée depuis 1999 - Animatrice caisse

Que du neuf ! Des locaux adaptés pour un travail plus confortable. Avec un accueil souriant, digne des plus grands ! Vous trouverez toujours quelqu'un à l'entrée du magasin pour vous accueillir, vous présenter la coopérative, répondre à vos questions et vous orienter dans ce nouveau lieu. Finie la queue en caisse, avec 4 caisses flambant neuves ! Enfin on espère ! Même si j'appréhende un peu ce changement, j'ai hâte d'y travailler. Nous aurons besoin d'un temps d'adaptation bien évidemment et vous aussi. Nous mettrons tout en œuvre pour que ce passage se fasse dans de bonnes conditions, j'ai confiance ! On grandit mais ce n'est pas pour autant que l'on perdra notre âme, à nous tous d'y contribuer. Le cœur reste identique, seul l'emballage change. Un peu triste de quitter le 122 rue de la Chalouère, mais impatiente de participer à la nouvelle aventure de la CABA.

Coraline- salariée depuis 2011- secteur non alimentaire et déléguée du personnel

En tant que Déléguée du personnel, quelle a été votre contribution ?

Nous avons contacté un maximum d'interlocuteurs pour nous aider à travailler sur l'ensemble des postes et leurs contraintes: l'inspection du travail, la Carsat, l'IRNS. La Direction était déjà en contact avec la médecine de travail. Cela a permis d'établir un état des lieux des risques. Nous avons recueilli les avis terrain de nos collègues de la

Chalouère mais aussi ceux des 2 autres magasins car les problèmes sont les mêmes, sur l'ergonomie des postes. Nous souhaitons que les salariés, vivant les contraintes terrain soient le plus impliqués possible afin que les achats de nouveau matériel et aménagement des postes de travail soient, autant que possible, bien fait dès le début ! Maintenant, même si nous essayons d'y être assésocié, le choix est aujourd'hui dans

les mains de la Direction. Notre contribution reste limitée par les délais, par l'organisation que demanderait de vraies concertations salariées... Nous n'avons pas tous le même niveau d'information et cela entretient des peurs : changement de planning/d'horaire, nouvelle organisation de travail. La crainte d'un moins bien est nourrie par les changements importants à venir. Ce que nous sommes sûr d'y trouver : un magasin propre car neuf, plus de confort dans les espaces de travail, un retour de l'espace paritaire... !



*Céline PASQUET-
présidente du
Conseil de Surveil-
lance (CS) depuis
2014*

Le rôle du CS ?

C'est de donner son accord au directoire sur ce projet qui engage la coopérative, sur un montant financier particulier et sur une durée. Ce

mode opératoire est prévu par le code du commerce et porte le doux nom de conventions réglementées : au-delà d'un seuil d'investissement, le directoire est obligé de demander au CS son accord car

cela génère des modifications qui ont un impact sur du long terme pour la coopérative. Nous avons demandé au directoire qu'il nous apporte un projet écrit et, au-delà du volet purement technique, juridique et financier, nous avons souhaité voir apparaître dans ce projet la place des coopérateurs, et au niveau social, comment le directoire va intégrer les salariés au projet, les consulter sur les postes de travail par exemple. Bref, que ces deux volets soit particulièrement traités, et aussi la politique commerciale qui va avec. Il y a donc eu plusieurs rencontres et le projet au fil du temps s'est affiné. C'est ainsi que le groupe Vie coopérative s'est emparé de ce projet de déménagement avec la volonté d'y apporter sa contribution. C'est ce

que nous avons souhaité, avec une présence régulière du Directoire à ces rencontres. Sachant qu'on attendait un début de quelque chose, pas abouti tout de suite bien sûr, mais qu'il y ait une dynamique qui se mette en route, et que les mots coopérative et coopération retrouvent leur sens ! Comment les coopérateurs vont pouvoir profiter de cet outil nouveau qui va faire de la place physique déjà - car à la Chalouère il n'y en avait pas - comment se l'approprier, l'investir humainement ? C'est un projet sur du long terme, et c'est tout l'enjeu avec ce déménagement. Comment ? Alors là, c'est encore à construire, et pas qu'au niveau de la gouvernance mais bien tous ensemble, acteurs de la coopérative.

A l'aide !

Alors oui, des coups de main, si cela vous chante ou vous enchante, il y en aura à donner... Pour la mise en rayon, le déménagement, les menus travaux, l'inauguration etc...

Pour cela, **inscrivez-vous sur le cahier « Aide au déménagement » à l'accueil du magasin et notez vos disponibilités.** Nous vous recontacterons.

Fermeture du magasin de la Chalouère: mercredi 16 mars au soir...

...Ouverture du magasin du Doyenné: jeudi 17 mars au matin !

Donc pas d'interruption pour notre commerce !
Inauguration : infos en magasin début mars.



*Claude Letourneux
- consommateur bio
à 100% depuis les
années 60 et fidèle
client de la CABA
depuis sa création
- s'étonne de mes
questions !*

Je suis complètement pris au dépourvu, je pensais que tu allais m'interroger sur le côté pratique du déménagement ! Les questions pratiques quoi, d'organisation ! Car moi, je suis toujours prêt à retrousser mes manches pour aider. En son temps, démonter l'ascenseur de la Chalouère, filer le coup de main pour Avrillé, un peu pour Mûrs aussi. Donc maintenant c'est la logique pour ce futur déménagement, de coopérer avant ou après... selon les besoins !

Ce déménagement me donne envie de repenser aux débuts de la CABA dans les années 80. Il y avait émergence de nombreux acteurs d'une alternative économique. Quand je suis arrivée sur Angers, il y avait ce terreau, cette dynamique alternative: la 1ère boulangerie bio Lemaire, «La tête en bas», mon repaire de nouvelle arrivée. Aujourd'hui la librairie Contact est une véritable assise économique, mais toujours dans la différence. Contact, c'est pas Richer, c'est pas la Fnac ! C'était aussi l'époque où le ciné «le Club» démarrait. Le ciné Les 400 coups qu'on connaît maintenant est un autre acteur économique viable, qui progresse toujours, qui fait sûrement des concessions, mais qui conserve son originalité, son fond, ses objectifs. Il y a eu aussi, plus tard le Chabada, autre acteur important qui drai-



*Line Guillotin -
Responsable
du magasin de
la Chalouère
salariée
depuis 1984*

nait un réseau existant.

Et la CABA, c'est pareil ! Notre alternative, elle était à deux niveaux : dans notre objet même, on vendait de l'alimentation bio, à l'époque où l'agriculture bio n'était pas encore certifiée. Et dans le choix de la forme : on aurait pu être une SARL, on a fait le choix de la coopérative de consommateurs. Du coup, ce projet de déménagement de Chalouère, j'avais envie qu'on le fasse «en grandes pompes», et on s'est donné les moyens de faire quelque chose de propre, de choisi, avec du

temps. C'est à nouveau le moment de dire qu'on n'est pas des bobos (babas !) tous seuls dans leur coin, isolés comme on a pu l'être : la CABA sur la place d'Angers, c'est quelque chose ! Une expérience d'alternative économique qui a su progresser et devenir un acteur important. J'ai retrouvé avec ce projet de déménagement l'enthousiasme de la création de la CABA ! Les difficultés ? c'est comment mettre tous les salariés dans la boucle et je mesure combien c'est difficile d'intégrer tout le monde. Il y a des options qu'on ne peut pas prendre à 40 autour d'une table. Et puis il y a les contraintes techniques, les normes d'accueil, il y en a eu des tonnes (en plus c'est le bailleur qui paie une partie des travaux, donc il a fallu composer avec lui...), parfois on n'a pas le choix. Le prochain sera parfait !

Quand nos magasins s'animent !

Janvier **Recettes économes et anti gaspi**
Savez-vous que depuis février 2015, les supermarchés n'ont plus le droit de détruire les produits invendables (DLUO dépassée ; casse partielle d'un produit ... cela représente 10% du gaspillage alimentaire.) mais que le gros du gaspillage alimentaire concerne le particulier qui a le triste record de 70% du gaspillage alimentaire, avec 20 kg par personne et par an. Les gestes anti-gaspi : une affaire de bon sens- en magasin.

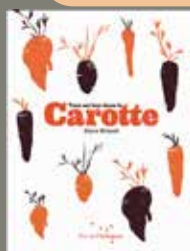
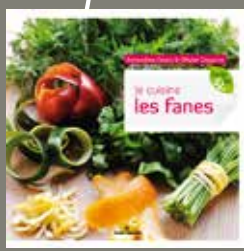
Février **Manger varié au cœur de l'hiver**
Nous vous parlerons d'équilibre alimentaire, de cuisine du monde, de recettes pour les enfants à base de légumes...

Samedi 23 janvier **L'association Bioconsom'acteur du Pays d'Angers**
présente son activité à la CABA d'Angers, sensibilise à l'intérêt de l'alimentation bio, échange sur les astuces budget pour manger bio, propose recettes et dégustations.
Ce jour-là : on accueille tout particulièrement les étudiants : visite du magasin, explications...

Faites le savoir !

D'octobre 2015 à juin 2016 inclus : la CABA propose à tous les étudiants, sur présentation de leur carte d'étudiant, une carte personnelle « **CABA étudiant** » qui leur permet de bénéficier d'une **remise de 15%** sur tous les produits (hors Bio je peux et les promotions en cours).

Des lectures indispensables



Tout est bon dans (la carotte, la pomme de terre...). Une nouvelle collection 100%, issue de la collaboration entre le réseau Cocagne et la maison d'édition Rue de l'échiquier qui met en valeur toutes les façons de cuisiner les légumes en 40 recettes et ne rien gaspiller.



LES CONSEILS DE GABRIELLA

Gabriella TAMAS, coopératrice à la CABA, est thérapeute alimentaire. Ancienne responsable dans le réseau Biocoop, Gabriella est formée au profilage alimentaire par Taty LAWERS en Belgique et à la cuisine diététique par Brigitte FICHAUX à Rennes. Au fil de l'année, dans la Cabaquideneuf, elle nous apportera un éclairage dans le domaine de l'alimentation. (aliprovia.fr)

Manger bio économe !

Achetez des ingrédients et non pas des produits.

Même quelqu'un qui ne sait pas cuisiner ou qui n'a pas le temps peut, avec une petite organisation, se faire une cuisine d'assemblage très intéressante. Les produits de base sont beaucoup moins chers que les produits transformés, surtout en bio. Alors, centrez-vous sur les légumes, les bonnes graisses, les céréales, les protéines de qualité.

Achetez des produits locaux et de saison.

Les fruits et légumes sont toujours moins chers en saison, quand il y en a en abondance. Un produit qui n'a pas voyagé est en général moins cher que les produits venant de loin.

Achetez des produits en quantité

quand c'est possible et si vous pouvez stocker. Par exemple le prix au kilo des pommes à la cagette est plus intéressant qu'au détail. Acheter de la viande par colis revient aussi beaucoup moins cher. Si vous n'avez pas la capacité de

stockage, cherchez à partager un colis. Toutefois, veillez à ne rien perdre donc acheter au rayon Vrac c'est aussi prendre juste ce dont on a besoin.

Pensez aux protéines bon marché : les œufs, les abats, certains fromages, le poisson en conserve, les algues séchées, les graines germées, les ailes de poulet (ou autre volaille) ou les champignons sont toutes des matières premières intéressantes qui peuvent être cuisinées pour donner des résultats gourmands.

Privilégiez la qualité à la quantité. Les produits de bonne qualité sont en général plus riches en nutriments, on en a alors besoin en moindre quantité.

Prévoyez vos repas pour la semaine. Avec un peu d'organisation, on peut faire jusqu'à 20% d'économie, simplement parce qu'on achète uniquement selon ses besoins. Inutile de s'enfermer dans un système rigide, mais notez

3 types de repas du midi et 3 possibilités de repas du soir dont vous allez cuisiner des portions doubles qui suffiront pour la semaine. Achetez les ingrédients correspondant uniquement à ces recettes, et alternez-les ou réutilisez les restes. Planifiez un jour « RESTES », vous éviterez d'oublier de bons aliments au fond de votre frigo.

Apprenez à tirer parti au maximum des aliments achetés, en préparant par exemple un pesto ou une soupe avec les fanes d'une botte de radis, en aromatisant un thé avec les épluchures de votre clémentine ou orange bio, en faisant un bouillon avec les tiges de brocoli ou utilisant les os soigneusement mis de côté au congélateur pour faire un bouillon. Votre grand-mère mais aussi la blogosphère regorgent d'idées de ce genre.

Astuce : Comment rentabiliser un poulet bio entier : <http://aliprovia.fr/blog/comment-rentabiliser-un-poulet-bio-entier/>

Venez brasser notre bière militante et coopérative !

Samedi 30 janvier 2016

à Bouchemaine chez Belle de Maine

N'oubliez pas de vous inscrire en caisse ou à l'accueil des magasins !

La CABA Biocoop s'associe à la Brasserie artisanale Belle de Maine pour réaliser un Brassin unique.



Cette bière sera **disponible en mars prochain**, vendue dans le cadre de la Semaine sans pesticides.

Une bouteille achetée : **1€ versé à Générations futures** : 50 centimes par la CABA et 50 centimes par vous qui achetez une bouteille.



Et l'étiquette ?

à vous de la composer pour habiller cette nouvelle bière CABA. Déposez votre dessin, composition dans une enveloppe avec vos noms et coordonnées dans la boîte prévue en caisse. **La date limite de dépôt est le 5 février !** Alors à vos crayons, pinceaux ou logiciel... **il y a des bouteilles à gagner !**

Le Pain des femmes

Original et savoureux.

Le pain des Femmes est une recette familiale ancestrale. C'est un produit artisanal 100% biologique fait par LUNADELLE, la petite entreprise familiale de Nadine et Lucile, mère et fille, installées en Côte d'or. Composé principalement d'oléagineux, riches en Oméga 3 et 6, il est fait de graines de tournesol, de courge, de lin broyé, amandes, graines de sésame, flocons d'avoine, raisins secs, malt d'orge (sucre naturel et complet ayant un indice glycémique bas), cannelle, gingembre, farine de blé complet, farine de soja, boisson au soja. Il ne contient ni sel, ni levure.

Cocktail de jouvence.

Grâce à sa teneur en phosphore, manganèse, zinc, fer et magnésium, il aide les femmes à retrou-

ver ou améliorer naturellement leur équilibre et leur bien-être en luttant efficacement contre les différents désagréments liés aux



bouleversements hormonaux. Pour les hommes, il a un effet protecteur sur la prostate : les graines de courge et de lin contribuent à son bon fonctionnement.

Un apport bénéfique pour toute la famille : pour les sportifs, le Pain des Femmes est un fabuleux repas énergétique qui combat efficace-

ment les baisses de tonus et les crampes grâce à sa forte concentration en oligoéléments. Son index glycémique bas aide tous les membres de la famille à lutter contre les « fringales ». Enfin, chacun constatera les bienfaits sur son système digestif grâce au pouvoir drainant des multi graines.

Rassasiant et énergétique.

Il est conseillé d'en consommer une à deux tranches par jour, de préférence le matin pour une meilleure assimilation des acides gras essentiels. Vous pouvez consommer le Pain des Femmes nature ou l'accompagner de salé ou sucré. Vous pouvez également le toaster, notamment au petit-déjeuner.

Elodie-Avrillé

Des maux d'hiver

Gorges irritées, coup de froid, baisse de tonus, la période hivernale ne nous épargne pas !

Les abeilles, ces «pharmaciennes ailées» ont travaillé pour nous concocter des remèdes naturels dont on aurait tort de se passer ! Les produits de la ruche trouvent toute leur place dans l'arsenal thérapeutique car très efficaces contre les agents infectieux. Le **miel** par sa richesse en vitamines et oligo-éléments en fait un excellent redynamisant, tant sur le plan physique qu'intellectuel. Grâce à son action antibactérienne, il soulage la toux, les maux de gorge et les troubles respiratoires, et stimule les défenses immunitaires. La **gelée royale** est un élément tonifiant et revitalisant pour le système immunitaire. Le **pollen** augmente l'énergie vitale et les capacités intellectuelles, régule la sphère neuropsychique (stress, surmenage). Quant à la **propolis**, elle est le concentré de propriétés exceptionnelles : antimicrobienne, antibiotique, antivirale, antioxydante, immunostimulante, antifongique, détoxifiante !

Nos rayons font une place importante aux produits de la miellerie **Ballot Flurin**, entreprise née en 1990 au cœur des Pyrénées, issue d'une famille pionnière en matière de médecines complémentaires puis d'apiculture bio. A découvrir sur son site : www.ballot-flurin.com

INFOS PRODUITS

Nouveau en janvier :

Graines de sésame et de chanvre germées *Orgasmic Buddha* sous forme déshydratées, à saupoudrer sur les aliments à la façon d'un gomasio. Remplacez ainsi le sel traditionnel et donnez à vos plats un nouveau rayon d'énergie et de goût ! Le sésame est un excellent reminéralisant. Il est bénéfique pour le système nerveux et protège le système cardio-vasculaire. Il aide également à maintenir la jeunesse de la peau. Son excellent goût, rappelant celui de la noisette, ne vous laissera pas indifférent ! Le chanvre a des propriétés extraordinaires qui en font l'une des plantes les plus éthiques pour la protection de la planète.

Gwénaél - Angers



Béatrix et Martine...

Elles ont travaillé à la CABA d'Angers et de Mûrs-Erigné, plus d'une dizaine d'années. C'est leur passion pour la création artisanale qui les réunit à nouveau, avec une fibre résolument écologique, équitable et locale... au 31 rue de la glycine à Saint-Rémy-la-Varenne. Elles y ont

ouvert la **Boutique du Grenier à sel**, vitrine de leurs ateliers respectifs, tissage pour Martine et maroquinerie pour Béatrix. « *Formée au tissage depuis plusieurs années, je tisse avec des fibres naturelles principalement avec de la laine de notre pays, aux couleurs d'origine ou issues de teintures végétales* ». Quant à Béatrix, l'art de travailler le cuir l'a conquise il y a 20 ans et aujourd'hui, elle crée des objets utiles, durables et sur mesure. « *J'affectionne aussi la réparation d'objets en cuir pour leur don-*

ner une seconde vie et vends des produits d'occasion. J'anime des stages d'initiation pour tous publics ou pour apprendre à réparer des objets personnels ».

En saison hivernale, le lieu est ouvert de 14h30-18h, sauf le lundi... et elles vous y accueilleront avec plaisir.

Contact :

Atelier cuir La girafe, *Béatrix* :
02 41 68 18 34 ou 06 82 32 72 13
Atelier du fil enchanté, *Martine* :
02 41 45 21 59

Financement participatif du tracteur Biovallée

Au mois de novembre, un collectif de consomm'acteurs s'est constitué pour organiser une campagne de financement participatif (voir cabaquideneuf de novembre 2015) destinée à financer un tracteur pour BIOVALLEE, maraichers à Beaufort en Vallée. Aujourd'hui, **130 personnes ont souscrit** un ou plusieurs «choux» et les 15 000 € nécessaires ont été réunis en moins de 4 semaines.

Cette action, marquée par un bel élan d'adhésion, a créé des échanges, de la discussion entre consommateurs, du lien et du soutien à nos maraichers de BIOVALLEE, et c'est peut-être cela le plus important. **Un grand merci à tous les «chouscripteurs» et à la CABA pour avoir accompagné cette initiative.**

Le collectif «le chou»

à vos agendas

Animations en magasin

- **Crêperie Lebreton :**

Angers : vendredi 29 janvier (journée)
Mûrs-Erigné : mardi 2 février (journée)
Avrillé : vendredi 5 février (journée)

- **Florilayon :** produits cosmétiques

Avrillé : samedi 23 janvier (journée)
Angers : samedi 30 janvier (journée)
Mûrs-Erigné : samedi 27 février (journée)

- **Bruno Couderc :** atelier démonstration de recettes simples du quotidien, sur inscription

Angers : vendredi 5 février (17h-18h15)
Avrillé : vendredi 4 mars (10h30-11h45)
Mûrs-Erigné : mercredi 24 février (17h-18h15)

- Dans la cadre de **Made In Angers**, la Caba propose des visites des 3 magasins.
+ d'infos : madeinangers.fr

... et ailleurs

Le **collectif Alimenterre Anjou** organise 3 soirées de spectacle/film-débat !

- le mercredi 13 janvier à l'ESA d'Angers avec le film «**La guerre des graines**» suivi d'un débat avec Pierre Gareau, le réseau Semences Paysannes et le GNIS
- le 20 janvier à l'ESA d'Angers avec le film «**Food Inc**» suivi d'un débat avec la CABA, la ronde des fruits et fleurons d'Anjou
- le jeudi 4 février à la MPT de Monplaisir avec le spectacle «**Manger**» de la compagnie Zygomatic

Avec l'association **Eco Formations des Pays de la Loire** (inscriptions : www.eco-formation.org)

- 30 janvier et 19 mars : atelier de cuisine des légumes secs.