

Vous cherchez des idées cadeaux ?

La fête des mères, un anniversaire ... toutes les occasions sont bonnes ! Le Fenouil vous propose des **Bons Cadeaux** à offrir sur l'ensemble des magasins et sur les soins esthétiques naturels dans notre cabine à Sargé. Disponible à l'accueil – n'hésitez pas à les réclamer.



Nous pouvons faire vos courses !

Vous n'avez pas le temps aujourd'hui pour faire vos courses : pas de souci, appelez-nous avec votre liste et nous les ferons dans la journée ! Un nouveau service disponible dès maintenant. Voir conditions sur l'affiche à l'entrée du magasin.

30 ANS ! Une année décalée - tous les mois décalés !

Janvier : Cross des Familles

Le Dimanche 16 Janvier à 11h00, des salariés avec leur conjoints, y compris la Présidente et le Directoire, débarquerons au Bois de l'Épau pour participer au Cross Ouest France des Familles. Ils porteront tous un t-shirt avec des slogans tournés à la sauce décalée du Fenouil !



Février : Nous offrirons des crêpes !

Eh oui, le **2 Février c'est la Chandeleur**. Le Fenouil vous invite à la dégustation de ses crêpes, nous mettrons en avant des farines peu connues comme le kamut, toutes sortes de laits, des confitures locales, pâtes à tartiner ... Venez donc les déguster avec nous !

Mars ... c'est la surprise !

Vos idées pour les mois suivants seront les bienvenues.



Papier Recyclé

Journal édité par Le Fenouil Biocoop, trimestriel gratuit, ne peut être vendu.
Directrice de publication : Nathalie Buchot Conception : Stephen Graham
Impression : L'Arbre aux Papiers Impression sur papier 100% recyclé non-blanchi
Tirage : 5 000 exemplaires Ne pas jeter sur la voie publique

Le Fenouil Sargé
Le Fenouil Sud

ZAC de la Pointe, Sargé-Les-Le-Mans, ☎ 02 43 81 87 71
21, rue du Circuit, Le Mans, ☎ 02 43 78 93 82

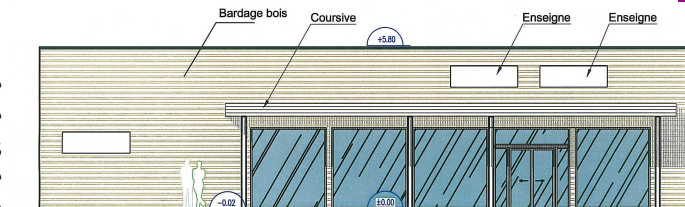
Fenouil Infos

Le Fenouil Sud va enfin déménager !

Après la rue du Circuit, les Hunaudières

Le Fenouil Sud, rue du Circuit va enfin déménager ... aux Hunaudières. Le magasin ouvert depuis 1997 avec 120 m2 puis agrandi de 60 m2 en 1999, sature depuis de nombreuses années. Le parking est devenu trop petit, les clients coopérateurs sont à l'étroit et les salariés travaillent dans la promiscuité.

Au départ, nous avons cherché notamment sur la zone de Carrefour, Pontlieue, la Cartoucherie, Allonnes, soit près de 20 terrains. Des terrains rares et chers. A l'arrivée, nous avons choisi un emplacement dans la nouvelle ZAC des Hunaudières en face de Décathlon, non loin du terminus du tram. Le magasin comprendra une surface de vente de 300 m2, 80 m2 de bureaux et vestiaires avec une salle de réunion et 48 m2 de réserve. Le sud déménage et s'agrandit donc pour le confort de tous.



Plan façade sud-ouest du futur magasin Fenouil Sud

Une démarche consultative

Ce projet a été validé par le réseau Biocoop, le CE et le Conseil de surveillance. Après concertation avec l'ensemble des salariés du Sud, le Directoire a pris la décision définitive, le 8 décembre, de signer le contrat de location de l'emplacement et du bâtiment. Dans l'attente de ce déménagement, un bloc modulable « salle de réunion » est installé sur le parking du magasin.

C'est donc avec plaisir que nous vous présenterons le projet du nouveau magasin des Hunaudières, le **28 janvier, salle le Royal à Pontlieue, à 20h00**.

Au nom de toute l'équipe du Fenouil, je vous souhaite à tous et à toutes une bonne et nouvelle année coopérative 2011.

Nathalie BUCHOT, Présidente du Directoire.

PROJET « DEMENAGEMENT DU MAGASIN FENOUIL SUD »

Soirée d'Information

Vendredi, 28 Janvier à 20h00

Salle le Royal, 409, avenue Félix-Geneslay au Mans

Ouvert à tous

COTÉ COOPÉRATIF

Une équipe pleine de ressources !

Le 20 septembre a eu lieu un séminaire de travail qui réunissait toute l'équipe du Fenouil, soit 50 salariés. Cette journée a été consacrée à de nombreux ateliers sur différents thèmes : l'accueil, service, conseil, et d'autres. Elle a été très riche en idées puisque 250 propositions ont été restituées à la fin de la journée !

La mise en place des propositions des salariés

A ce jour nous avons déjà mis en place une trancheuse à pain ainsi qu'un nouveau panneau de signalétique « accueil » à Sargé. Dans les deux magasins vous trouverez aujourd'hui un panneau d'information sur nos heures d'affluences et une boîte à idées, et prochainement c'est le démarrage des « Visites guidées » dans les magasins pour les nouveaux coopérateurs ! Pendant ce 1^{er} semestre d'autres actions verront le jour.

« L'Avis en Rose »

Beaucoup d'entre vous connaissent certainement les feuilles roses : « Une question ... Une remarque ... Une suggestion ? » qui se trouvent à l'entrée des magasins. Nous avons mis celles-ci à votre disposition pour vous donner la possibilité de nous faire parvenir vos attentes, vos questions, etc. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux.

Dans cette rubrique, nous publions une question pertinente avec la réponse de votre Biocoop. Aujourd'hui, votre *Fenouil Infos* envoyé sur demande par voie postale ...

Je suis cliente au Fenouil ... Etant loin, puisque je suis de la Mayenne, je ne peux donc me déplacer régulièrement. Je suis déçue de ne plus recevoir le livret trimestriel, très intéressant, n'ayant pas internet pour me tenir au courant des animations et informations du magasin.

Marie-Thérèse A., Evron

Bonjour,

Nous vous rappelons que l'envoi du journal par la poste nous coûte environ 4 000 € par numéro, c'est une charge financière trop importante.

Notre journal est désormais disponible aux caisses. Cependant, pour vous et d'autres personnes dans des situations similaires, nous pourrions sans hésitation l'envoyer par la poste. ... [Ndlr : Il suffit de le signaler à l'accueil.]

Martine Kholkhal
Responsable Qualité



L'Escampe, un nom fugitif pour une association qui est bien ancrée dans le paysage local associatif. Depuis vingt ans, l'Escampe fait la promotion de la permaculture en France ... mais qu'est ce que c'est la permaculture ?

Le Fenouil Infos a rencontré Fréda et Mollamain, associés à la ferme Crocus à Jupilles, un site en pleine évolution permaculturelle ...

« La Permaculture, c'est l'art de concevoir le cadre de vie dans lequel on peut exercer ses activités dans le souci de respect de l'environnement. Le verger de la ferme, par exemple, ressemble à une forêt fruitière en imitant la nature ». Moilamain explique, « la conception du verger s'inspire de l'efficacité des écosystèmes naturels. Le résultat c'est qu'on a aucun recours à des intrants chimiques, qu'on passe peu de temps pour l'entretenir par rapport à un verger intensif, et qu'on obtient des fruits qui conservent tout leur caractère authentique ! »

L'Escampe compte aujourd'hui une centaine d'adhérents qui se retrouvent au sein de l'association pour échanger et partager leurs connaissances et expériences. Le travail principal de l'association se décline en deux parties :

- ❑ des stages pratiques et la rencontre annuelle sur deux jours (voir ci-dessous pour les prochaines dates)
- ❑ un bulletin semestriel avec les articles des adhérents, et des infos sur les stages, bonnes adresses, etc (illustré aussi par Fabien Borkowski, notre cher dessinateur !)

Une bibliothèque dans le verger



Niché au bord du verger, se cache un petit centre de documentation à consulter dans une maisonnette construite - lors d'un stage - en ballots de paille ! Ces documents précieux ont été acquis par l'Escampe ou donnés ou prêtés par des adhérents.

Des idées elle n'en manque pas, l'association étudie la mise en place d'un centre de formation et l'ouverture d'une ferme pédagogique !

Tous les adhérents de l'Escampe ont à cœur un engagement pour la promotion et la mise en pratique de la permaculture.

Pour des renseignements, appelez au 06 59 28 59 36 ou 02 43 44 55 04
email : contact@escampe.fr www.escampe.fr Siège : La Hurellerie, JUPILLES.

Les prochaines dates :

→ « Initiation à la Permaculture » : 26/27 Février à Jupilles

→ « Les plantes médicinales au fil des saisons » : 19 Mars à Jupilles

→ LA RENCONTRE ANNUELLE AVEC DES INTERVENTIONS SUR DEUX JOURS
DÉROULERA À JUPILLES LE 9 ET 10 AVRIL



BISPHÉNOL A

Vous êtes nombreux à nous interpeller sur l'existence de Bisphénol A (BPA) dans les tickets de caisse. BPA, une substance chimique dont on entend parler de plus en plus, est parfois utilisé dans la fabrication de papier pour des tickets de caisse et des reçus de cartes de crédit. Certains chercheurs de l'INRA ont révélé des taux importants de BPA dans l'organisme des personnes en contact régulier avec ces documents. Il peut donc pénétrer l'organisme humain par la peau.

Nous vous confirmons que la matière première utilisée pour la fabrication de nos rouleaux de caisse est garantie sans BISPHENOL A.

La Direction

3^{ème} Edition ! « L'Eco-construction et Habitat Sain »
 Février 2011 - chaque samedi du mois !

Des animations, des démonstrations et des rencontres ... Cette année est consacrée au traitement de déchets (compostage, phytoépuration et toilettes sèches) et les conseils pour améliorer le bilan thermique de votre logement. Exposants présents toute dans la journée dans l'espace animation à Sargé.

- **5 février : Aquatiris - L'assainissement écologique par la phytoépuration**
- **12 février : Sarthe Nature Environnement - Démonstration de lombricompostage avec concours pour gagner un lombricomposteur !**
- **19 février : Delta T° Conseils - Conseils en économie d'énergie et rénovation performante**
- **26 février : Collembole - Association pour la promotion des toilettes sèches, le compostage et la phytoépuration**

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr

Vous utilisez régulièrement une adresse e-mail et voudriez recevoir le journal et aussi être au courant des activités de votre biocoop par courrier électronique ?

Envoyez-nous votre adresse à info@lefenouil-biocoop.fr, dans un souci d'économie de papier. Merci de nous préciser votre numéro d'adhérent. Les informations vous concernant ne seront en aucun cas transmises à des tiers.

« Visitions nos producteurs ! »

Voici un compte rendu de la visite chez l'Atelier Fromager de Nathalie par l'adhérent Benoît Caillet. Puis la visite chez les maraîchers Chantal et Christian Robin, racontée par Ludovic Launay, l'homme au beau sourire !



Comment confectionner une tomme de vache

Le Fenouil nous a donné l'opportunité de visiter les ateliers fromagers de Nathalie, un beau dimanche ensoleillé de septembre. C'était l'occasion d'aller à la rencontre des producteurs locaux et pour eux d'échanger avec leurs consommateurs.

Découverte d'un savoir faire traditionnel

L'idée était tellement séduisante qu'il fallait mieux s'inscrire à l'avance et tout particulièrement pour confectionner sa propre tomme au lait de vache. Rien de mieux pour découvrir un savoir faire traditionnel que de mettre la main à la pâte. L'expression est particulièrement appropriée à la fabrication d'un fromage, car les onze heureux inscrits à cet atelier particulier ont pu malaxer le mélange de lait et de présure puis remplir des récipients appropriés. Deux mois d'affinage en cave sont ensuite nécessaires pour qu'ils puissent à Noël goûter leur tomme.

De plus, cette visite nous a permis de rencontrer Jean Marc Huet, producteur de lait bio. Il a arrêté l'emploi des pesticides et engrais chimiques pour des raisons de santé et maintenant il est motivé par le bien être qu'il peut apporter à la fois aux consommateurs et à ses vaches !

En résumé un grand merci au Fenouil pour l'organisation de cette visite et un conseil à vous tous consommateurs de profiter des nombreuses visites de producteurs proposées par le magasin afin de découvrir la source de votre alimentation.

Benoît CAILLET, coopérateur

Une balade au bord de la Sarthe ...

A Parcé sur Sarthe, le Dimanche 7 Novembre, succès pour la dernière visite de l'année chez Chantal et Christian ROBIN. Malgré la météo capricieuse, 50 personnes se sont déplacées.



En 1972, Monsieur ROBIN père décidait de se convertir à l'agriculture biologique, et en 1995 son fils Christian et sa femme reprennent l'exploitation et se spécialisent dans le légume d'hiver. Ils produisent leurs propres plants, ce qui leur permet d'obtenir un large choix de légumes « d'hiver et variés ».

Christian et Philippe, son employé, se sont occupés chacun d'un petit groupe de visiteurs, ce qui a permis un échange plus sympathique. A la fin, tout le monde pouvait passer par la boutique pour faire son marché, des boissons chaudes ont été les bienvenues. Cette visite a permis un bel échange constructif, entre producteur et consommateurs, leur donnant la possibilité de « mettre un visage sur un produit ».

Ludovic LAUNAY, rayon FRUITS ET LEGUMES, Sargé

Du nouveau au rayon jeunesse



Florence Brilllet écrit et édite des livres pour enfants. Elle a créé son entreprise, la maison d'édition ADABAM il y a un an et demi, et a déjà publié six albums. « Avant, j'étais journaliste à PARIS », elle a décidé de changer de vie quand son mari a été muté en Sarthe. « J'aime beaucoup rire donc mes livres me ressemblent. Il y a de l'humour, des jeux de mots. »

Des livres, un produit local

Florence a voulu faire un « produit » régional de qualité et à un prix raisonnable. Elle travaille avec deux illustrateurs sarthois, ses livres sont imprimés en Mayenne. Une dizaine d'écoles travaillent déjà avec ses albums. « Je change des choses en fonction des réactions des enfants, ce sont celles qui ont le plus de valeur. Pour le moment, je n'ai pas eu de critiques sévères! »

Alors, venez découvrir les « Histoires d'Elzeard », un petit garçon qui découvre le monde et la série « Découverte des Triplettes » avec trois petites filles qui font des bêtises.

Bonne lecture !

Christine Lepeintre, rayon LIVRES, Sargé



Espace Cosmétique

Nouveau soin « Au Jardin de Jasmine »

Nathalie, votre esthéticienne, vous propose un nouveau soin corps en cabine, le gommage corps « *Au Jardin de Jasmine* », à compter de janvier 2011 à Sargé.

Ce soin d'une durée d'une heure environ, est réalisé avec de douces brosses en fibres végétales, des huiles corporelles tièdes de la gamme « Douces Angevines », ainsi qu'une fine poudre gommante de la même marque.

L'objectif de ce soin : favoriser l'élimination des toxines par la peau, grâce à la stimulation par les différentes manœuvres de brossage, de massage et de gommage. Il s'agit ainsi de mettre en lumière toute l'enveloppe corporelle, souvent

oubliée au profit du visage.

Comme l'écrit si bien Véronique Crasnier, esthéticienne bio, conférencière et formatrice en soins et massage, « *Un soin c'est aussi un moyen de faire la paix avec soi, s'accorder un moment de douceur, renouer avec l'essentiel.* »

A bientôt,

Nathalie Toubeau, rayon COSMETIQUE, Sargé



Les baies de goji ... enfin, elles arrivent !!!

Les baies de goji devraient être à nouveau disponibles fin janvier avec toutes les garanties de traçabilité pour le consommateur.

Biocoop exige des restrictions très fermes notamment :

- Le fournisseur doit être en contact direct avec le producteur
- Le lieu de production des baies doit être fixe et identifié
- Le nombre d'intermédiaires sur la filière doit être limité entre le producteur et le distributeur
- Une analyse sur chaque lot doit être effectuée sur place par le producteur et en France par l'importateur.



Le goji permettrait de renforcer les défenses immunitaires, de faire baisser la tension artérielle et le taux de cholestérol, et d'améliorer l'assimilation du calcium. Elle peut être consommée par petite poignée chaque jour, nature ou réhydratée, par tout le monde.

Hélène Paillou-Huger, rayon COMPLEMENTS ALIMENTAIRES, Sargé

Rayon Epicerie

Le Miel au Fenouil

Notre rayon miel possède une grande diversité, de part les saveurs, et les textures. Nous donnons la priorité aux miels d'origine française. Si nous ne trouvons pas certains miels, nous les prenons en Espagne ou Italie (oranger, coriandre et eucalyptus). Nous travaillons avec Biocoop mais aussi avec 2 fournisseurs en direct Miel Daval situé dans le var et Miel Dolivet dans la creuse.

Biocoop soutient les producteurs qui subissent en ce moment une forte mortalité de leurs essaims, et privilégie les apiculteurs indépendants. Nous acceptons les ruptures sur certains miels (saisons courtes), et refusons les miels chauffés : **tous nos miels sont récoltés à froid, non mélangés et non sucrés.**

Les exigences de qualité

Les critères d'exigences de Biocoop vont également au-delà de la réglementation européenne qui ne prend pas en compte le **taux HMF, l'indice de qualité du miel. Plus il est élevé, moins le miel est bon et moins bien il se conserve.**

Un taux élevé peut signifier qu'il s'agit de miels chauffés ou de miels qui ont été récoltés depuis plus d'un an. Chez nous le taux HMF d'une production doit rester au-dessous de 20, tandis que en conventionnel un taux HMF peut atteindre 40 !

Le miel et la santé

Le miel est composé de sucres simples : glucose et fructose, très assimilables par l'organisme et avec un pouvoir sucrant élevé.

Alex Bercy, rayon EPICERIE, Sargé



ANIMATION MIEL !

VENDREDI 21 AU SAMEDI 29 JANVIER, DÉGUSTATION DE MIEL
DÉCOUVERTE DES SAVEURS, DES PROPRIÉTÉS ET SPÉCIFICITÉS DU MIEL BIO AU FENOUIL