



Le portrait

interview de
Cédric
par **Claire Joubert**



Cédric est dorénavant notre salarié ayant le plus de bouteille à Soleil Levain, et les bouteilles, il connaît, puisqu'il gère, entre autres, le rayon vin !

interviewe

Soleil Levain : Depuis combien de temps travailles-tu à Soleil Levain ?

Cédric : J'ai commencé à SL en 2017 en tant que personne ressource en remplacement d'un salarié qui était en arrêt de travail à ce moment-là puis on m'a proposé de continuer en CDI suite au départ d'un des salariés. A l'époque j'étais très investi dans le Mouvement Colibris avec le groupe local d'Alès et je suivais en même temps un PRQ (programme régional qualifiant) en maraîchage bio.

SL : Quel est ton parcours de formation ?

Cédric : J'ai un BTS en réalisation d'ouvrage chaudronné, domaine d'activité dans lequel j'ai exercé durant presque 10 ans. En 2011 j'ai tout plaqué et je suis parti en 2012 en quête de sens au Canada avec mon sac à dos et un aller simple, voyage qui dura plus de 3 ans et qui m'emmena vers d'autres horizons comme le Mexique, les États-Unis et plus près de chez nous l'Espagne. De retour de ce voyage j'étais déterminé à donner un sens à ma vie et c'est là que Soleil Levain est arrivé et m'a ouvert ses portes.

SL : Décris-nous une journée type et une semaine type à SL.

Cédric : Il y a comme dans toute activité une routine qui s'installe (dé-

ballage, mise en rayon, caisse, etc.) mais il y a beaucoup d'autres choses à gérer au quotidien. On ne s'ennuie pas à SL. Aussi mon implication dans d'autres rôles comme la commission finance, mon rôle en tant que mandataire social auprès de notre réseau Biocoop et, dernièrement, mon investissement dans la commission gouvernance partagée participent pleinement à mon épanouissement personnel au sein de notre association.

SL : Peux-tu nous parler de tes engagements et réunions pour le réseau Biocoop ?

Cédric : Suite à la refonte de la gouvernance de notre réseau cela se traduit par des réunions MLC (Maison Locale Coopérative) qui réunissent les sociétaires de toutes sections, sociétaire magasin, PPA (Producteurs Paysans Associés), SSB (Sociétaire Salarié Biocoop) et association de consommateurs afin de parler de la politique du réseau. Nous nous réunissons en présentiel tous les 3 mois environ. Puis il y a les réunions régionales et les AG une fois par an et puis les congrès une fois tous les deux ans. Je remercie par ailleurs le CA de m'avoir accordé sa confiance afin de représenter SL lors de la tenue de ces instances.

SL : Quels sont les sujets qui te tiennent à cœur au sein de SL ?

Cédric : La gouvernance partagée ! Les derniers mouvements du CA ne sont que des révélateurs du manque de structuration et de communication qui sont sources de tensions dans notre structure, je ne l'ai que trop vu ici ou ailleurs. J'aspire à ce que la formation que nous sommes en train de mettre en place permette l'accueil de futurs membres du CA dans les meilleures conditions possibles. Nous devons être en capacité de bien les accueillir en leur présentant claire-

ment quels sont les différents cercles d'autorités, qui s'occupe de quoi, comment on échange ensemble et comment nous prenons des décisions collectives afin que celles-ci ne soient pas remises en question sans nouveaux éléments valables. À mon sens il en va de la pérennité de notre association.

SL : Un dernier mot ?

Cédric : Comme disait un sage salarié parti à la retraite " Le changement c'est tout le temps !"



MAIS N'AYEZ CRAINTE, AVEC UNE ÉQUIPE COMME CELLE QUE NOUS AVONS, SANS COMPTER LES ARTISTES QUI VONT NOUS REJOINDRE (OUI JE PARLE DE VOUS), LA RELÈVE EST ASSURÉE !

Comité de rédaction

Claire, Gilbert, Florence,
Guy, Julie, Malia,
Paquita, et Sébastien
illustrations
Jean-Charles

Cette gazette est éditée sous la responsabilité du Conseil d'Administration de l'association Le Soleil Levain d'Alès.

Imprimé par Le Soleil Levain
Ne pas jeter sur la voie publique

biocoop

Biocoop associative créée en 1984



Le Soleil Levain

Association de consommateurs de produits biologiques et écologiques

16 avenue Jules Guesde - 30100 ALÈS

Tél : 04 66 52 75 57

soleil-levain@orange.fr

LA GAZETTE

N°4
janv
2024

Horaires d'ouverture du magasin

Lundi
14H00-19H00
du Mardi au Vendredi
9H00-13H00 15H00-19H00
Samedi
9H00-13H00 15H00-18H00

Cette gazette est ouverte à tous les adhérents de Soleil Levain.

Une réaction ? Un commentaire ?
Un article à proposer ? Une envie de participer au comité de rédaction ?

Avec plaisir !!!

Envoyez un mail ou laissez vos coordonnées au magasin.

Rejoignez-nous !

L'édito dessiné

par JC Bréard



AVOCATS

Le Docteur Laurent Chevallier, nutritionniste parle de la consommation d'avocats dans un numéro de la Gazette de Nîmes du mois d'octobre dernier. Je vous rapporte ses propos : " Consommer des avocats est devenu pratiquement un écocide. Car pour produire des avocats, il faut beaucoup d'eau : 60 litres par avocat ! En Espagne, d'où proviennent certains d'entre eux, un conflit a éclaté au grand jour entre agriculteurs, puisque l'eau était détournée pour cette production au détriment d'autres cultures avec un assèchement progressif des nappes phréatiques. L'État a réagi en mai 2023 contre " usurpation des eaux publiques ". En Amérique Latine comme au Chili, de riches sociétés achètent un droit à utiliser de l'eau pour cultiver des avocats.

Ces produits d'importation engendrent bien entendu des empreintes carbone importantes par le transport, et la culture de ces avocats à destination des pays occidentaux se réalise au détriment des cultures vivrières capables d'assurer l'autonomie alimentaire des populations locales.

La transition alimentaire bien comprise doit se faire progressivement. Si vous voulez agir en écocitoyen, réduisez votre consommation d'avocats avant de la supprimer progressivement totalement. "

A la lecture de cet article, je propose à tous les adhérents de Soleil Levain de nous donner leur avis sur la pertinence de continuer à vendre des avocats dans notre magasin. Nous attendons votre point de vue par email ou à l'oral quand vous passez faire vos courses. C'est avec plaisir que nous ferons une synthèse de vos retours.

Claire

LES STAGIAIRES ET LES APPRENTI.E.S

Cher.e.s adhérent.e.s, vous avez peut-être constaté la présence de jeunes personnes aux côtés des salarié.e.s pour vous accueillir, vous servir ou en train de travailler dans le magasin. Soleil Levain accueille des stagiaires dans le cadre de leurs formations scolaires ou secondaires et des apprenti.e.s qui sont en formation professionnelle. Quel que soit leur genre, leur expérience, leur handicap parfois. Nous avons le plaisir de proposer un stage de 21 heures 3 jours par semaine et rémunéré par Soleil Levain à Lauriane (Cf son interview dans la gazette n°3) jusqu'en juillet 2025. Éloignée de notre écosystème, ses progrès sont remarquables. Auparavant, Tierno, Tiphaine, Fanny, Nolan, Amalia ont appris et donné de leur temps et de leurs énergies à la coop.

Vous rencontrerez prochainement Basile, Sonia et Corentin.

Sébastien

LA RECETTE DU MOMENT



Galette des rois à la frangipane végétan

2 pâtes feuilletées végétales
250 g de poudre d'amandes
200 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
3 càs d'huile neutre
40 g de féculé
20 cl de crème d'amande (une brique), à défaut crème de soja
1 càc d'arôme d'amande amère
1 fève
un peu de crème végétale supplémentaire pour la dorure

Préchauffer le four à 200°.
Étaler l'une des deux pâtes feuilletées sur la plaque du four. Piquer le fond avec une fourchette.

Dans un saladier, mélanger le sucre avec le sucre vanillé et l'huile. Ajouter ensuite la féculé en pluie et mélanger à nouveau.

Verser la crème d'amande et l'arôme d'amande amère. Remuer à nouveau. Ajouter enfin la poudre d'amandes et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Verser cette pâte au centre du fond de tarte et étaler pour répartir uniformément. Placer la fève. Humecter le bord restant avec un peu d'eau.

Dérouler la deuxième pâte feuilletée et la déposer délicatement par dessus. Souder les bords en appuyant avec le doigt.

Avec un couteau, dessiner un motif. Enfin, répartir un peu de crème végétale sur toute la surface à l'aide d'un pinceau.

Enfourner pour 30 minutes environ..

Jean-Charles

INDICATEURS PRIX

Cher.e.s adhérent.e.s, nous vous proposons quelques «résultats» qui vous permettront de positionner votre magasin dans le contexte global de la vente d'alimentation biologique et qui nous permettent de mettre en place des leviers d'action, dans une démarche de progrès continu pour coopérer avec vous. Nous espérons qu'ils attireront votre attention sur ces incontournables qui contribuent à porter notre projet en tant que commerçant-militant.

Les résultats de votre magasin SOLEIL LEVAIN :

1/ Évolution du chiffre d'affaires cumulé des 12 derniers mois à fin novembre 2023 : + 5,98 % (pour une évolution globale du réseau Biocoop à parc constant de + 1.8 %).

2/ Le pourcentage des achats locaux dans notre chiffre d'affaires : 25 % (pour une moyenne des magasins de notre typologie dans le réseau Biocoop de 13.1 %). Les produits locaux renforcent notre singularité par rapport à d'autres magasins spécialisés ou «conventionnels», contribuent à notre projet de valoriser une agriculture paysanne de proximité et marquent notre ancrage territorial. Ces nourritures viennent en complément des «productions» des Paysan.ne.s Associé.e.s qui travaillent avec Biocoop et Soleil Levain évidemment.

3/ Indice prix magasin : 94.8

Cet indice prix vous permet de connaître le positionnement des prix de Soleil Levain par rapport au marché spécialisé bio hors Biocoop. Comment l'interpréter ? En dessous de 100, nous sommes moins chers que la moyenne et au-dessus de 100, les magasins sont plus chers. Par exemple, un indice prix Soleil Levain à 94.8 signifie que votre coop est en moyenne 5.2 % moins cher que le marché spécialisé bio hors autres Biocoop, à offre comparable (données de septembre 2023).

Sébastien

COLLECTE DE LA ROYA

Votre Biocoop Le Soleil Levain et le collectif Cévennes Terre d'Accueil (Association Cévennes Terre d'Accueil - Mairie Grand rue 30450 Génolhac) pour la collecte de La Roya (pour continuer vos dons : cevennesteredaccueil@gmail.com) vous remercient pour vos dons et votre soutien à cette collecte d'automne. Un camion plein à craquer a convoyé jusque dans la vallée de La Roya. Un voyage de vêtements/couvertures, avec une petite cagnotte pour des courses est même prévu pour le début d'année 2024. L'élan pour cette collecte a encore surpris l'association et confirme la volonté d'engagement des adhérentes et adhérents face à l'insupportable situation des personnes exilées à nos frontières. La prochaine collecte aura

lieu au printemps. Comme en 2022, le collectif proposera les délicieux produits Emmaüs Roya à la vente sur leur stand à Soleil Levain.... A suivre...

Sébastien

40 ANS

En 2024, Soleil Levain soufflera ses 40 bougies !!!!

Cette aventure a commencé par une belle amitié entre Annie, Catherine, Yvon et Michel tous animés par le même désir de manger et jardiner bio... A force de faire et refaire le monde, en 1983, est née l'Association Le Soleil Levain. Tout d'abord, ce fut un groupement d'achat dont le local était un garage situé Faubourg d'Auvergne à Alès.

Et ces biocopains débordant d'énergie ont fédéré plusieurs familles autour d'eux : 3 ,4 ,6 familles et puis tout s'est enchaîné et....

Retenez la date : samedi 25 mai 2024 !!!

Florence

OPÉRATION "PETITS BUDGETS"

En octobre 2019 la " commission produits " initiée quelques années plus tôt s'est réveillée. Elle a bien travaillé mais... s'est malheureusement heurtée à la crise COVID. Ses travaux étaient, sont et restent très importants, eu égard aux délicats partages de compétences et de décisions avec les salariés qui, historiquement, pendant très longtemps, ont tout géré dans le magasin. Les travaux engagés par la commission concernaient, entre autres, le choix de la gamme de produits, leur provenance, leur composition, le suremballage, ainsi que l'accessibilité de la bio au plus grand nombre. C'est ce dernier point qui a été intitulé " petits budgets ".

En effet, Biocoop SA a régulièrement initié des opérations telles " La bio je peux " ou " prix maximum autorisé ", et actuellement des promotions tournantes, apparaissant sous le terme " Promo du mois " ... Mais ces opérations ont davantage une fonction commerciale sans véritable souci d'éthique, et ne concernent pas nos producteurs locaux.

Un gros travail d'analyse avait alors été fait sur les produits distribués à Soleil Levain. Il s'était agi de faire des choix privilégiant les produits de base, de première nécessité (pain, pâtes, riz, farine, semoule, sucre, féculents, légumes variés, fruits, yaourt, lait, lait infantile, huile, sardines,... et, pour la vie courante, dentifrice, savon de Marseille, couches bébé, protèges-slip, papier-toilettes, essuies-tout,...).

Le travail a abouti à une liste d'une grosse soixantaine de produits, priorisant évidemment, dans la mesure du possible, les produits locaux et, parmi ceux-ci, ceux ayant la mention Nature & Progrès, plus exigeante.

Sébastien a expliqué, dans la gazette n°3, les marges appliquées à nos produits, qui vont de 31% à 34%.

Ce sont ces marges qui permettent à Soleil Levain de rémunérer correctement ses salariés, de faire vivre la structure et de nourrir sainement et éthiquement ses adhérents. Jouer sur les marges influe donc grandement sur l'équilibre de notre structure. Nous avons alors distribué, au mieux, 5 taux de marges, allant de 19% pour les plus cruciaux, à 27%, sur notre liste de produits étiquetés " petits budgets " dans nos rayons. Cela a ainsi conduit à une baisse de marge de résultat d'un peu moins de 6000€, choix validé par le CA comme ne mettant pas en péril la structure.

Mais, la commission produit n'existant plus, certains produits ayant été déréférencés, certains de nos producteurs locaux n'étant plus là, d'autres nous ayant rejoint, la gestion des 5 taux de marge par les salariés étant complexe, et la crise COVID étant passée par là, il n'y a plus actuellement d'étiquette « petits budgets » à Soleil Levain. Il serait sans doute utile que cette commission produits, renaisse.

Les petits budgets pourraient alors ressurgir, peut-être simplement avec quelques produits bien choisis à prix coûtant...

Gilbert

FABRICATION DE RUCHES HORIZONTALES (OU KÉNYANES OU TBH) EN MATÉRIAUX DE RÉCUPÉRATION

L'idée est de fournir aux essaims vagabonds un gîte leur permettant de s'installer durablement et de réutiliser leur instinct naturel ou sauvage... En les laissant produire leur propre cire, construire leurs rayons et essaimer... (comme dans la nature).

Le principe de la ruche horizontale est le suivant : il n'y a pas de cadre « préfabriqué » comme dans une ruche « moderne ».

Les 2 parois (« avant » avec les trous d'entrée / sortie et « arrière » avec la vitre d'inspection) forment un angle à 120° (angle identique aux 6 angles d'une alvéole) qui fait que les abeilles ne collent pas leurs rayons de cire à ces mêmes parois (très pratique pour les inspections occasionnelles).

Sur ces 2 parois sont posées horizontalement de simples barrettes de bois de 35 mm environ de large sous lesquelles les abeilles construisent leurs rayons de cire « naturelle ». Ce sont ces barrettes que l'on soulève ou déplace pour des inspections rapides (si nécessaire).

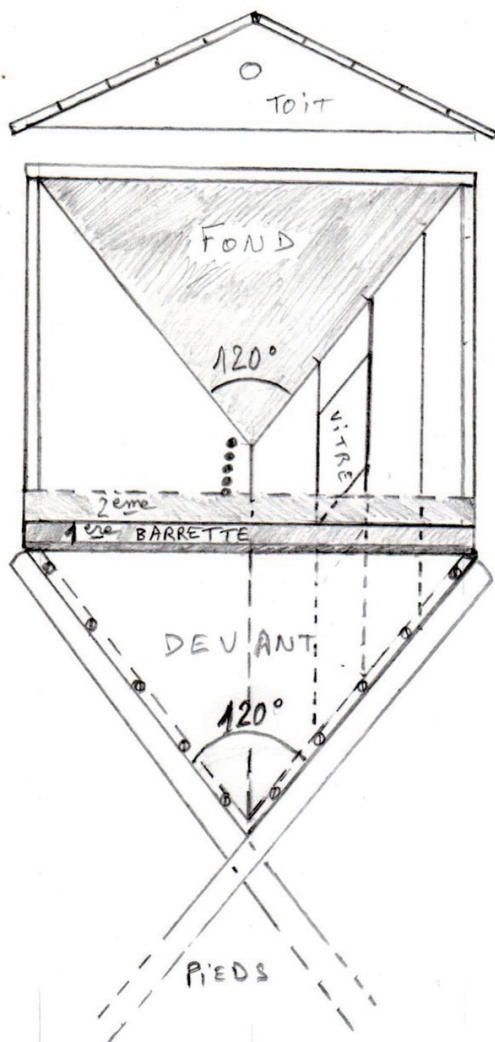
Au fur et à mesure de l'augmentation de la population dans la ruche, on rajoute sur les 2 parois d'autres barrettes dans la continuité de celles déjà présentes à l'horizontale (l'évolution de la ruche est donc horizontale à la différence des ruches « modernes » où elle est verticale avec les hausses posées sur les corps de ruche).

J'utilise souvent de vieilles étagères ou portes en pin de 25 à 30 mm d'épaisseur pour les parois et les fonds triangulaires ainsi que pour la partition qui ferme l'accès au cœur de la ruche. Pour les toits j'utilise des planches de palettes.

La finalité de cette fabrication est dans un 1er temps le plaisir de voir évoluer et essaimer ces précieux insectes et dans un 2ème temps de déposer ces ruches ludiques chez des particuliers pour leur plaisir, la pollinisation et la biodiversité (l'idéal d'après certains scientifiques serait d'avoir une ruche au km² plutôt que des ruchers de plusieurs dizaines de ruches au même endroit...).

Pour une apiculture respectueuse et de loisir.

Guy



VENEZ DÉPOSER VOS BOUCHONS DE LIÈGE À SOLEIL LEVAIN

Pour contribuer à 2 initiatives :

Le liège est un matériau renouvelable et un isolant à la conservation exceptionnelle. Actuellement son recyclage n'est pas prévu dans les réseaux officiels de ramassage et tri sélectif.

C'est à l'initiative de Joëlle et Dominique Pélissier, (administrateur et ancien Président de S.L.) que SL a mis une grande panier à votre disposition sous la caisse pour les récupérer. Ensuite, l'Association A.E.M. du Gard (Amis des Enfants du Monde), qui œuvre pour la solidarité internationale, va les trier en Uzège.

Une fois broyés ils sont mis en vente localement pour l'isolation de l'habitat.

Les sommes collectées sont données à l'organisation nationale pour soutenir des projets d'aides, de développements, d'éducation ...

La 2ème initiative concerne une adhérente de S.L. qui récolte ces bouchons pour un projet personnel.

Sa fille construisant sa maison avec peu de moyens, souhaite faire l'isolation de sa maison après avoir décheté les bouchons de liège (pas ceux en plastique imitation liège!) dans un broyeur. En attendant elle les stocke dans un silo à maïs, à l'extérieur, afin d'éliminer l'odeur du vin. Son besoin est de 4 mètres cubes.

Consommez comme vous désirez...mais déposez vos bouchons sans modération !

Paquita



L'interview

de

Sylvie MOLARD

par **Soleil Levain**

Sylvie Molard
productrice locale
(près de Saint-André-de-Valborgne dans le Gard)
nous propose ses
vinaigres bio

interview

Soleil Levain : Comment as-tu été sensibilisée aux produits biologiques ?

Sylvie : Depuis toujours ma mère avait ce souci de la nourriture saine. Elle faisait ses courses à la Vie Claire à Roubaix d'où je suis originaire. Nous avons un petit jardin qui m'a permis de me familiariser avec de la nourriture saine, non transformée. Nous avons des radis, des fruitiers J'en ai gardé le goût à jamais.

SL : Quel a été ton parcours professionnel ensuite ?

Sylvie : J'ai un Bac + 2 en secrétariat de direction. Lasse des formes d'exploitations et de l'ennui dans ce métier, j'ai passé avec succès un

BPREA à 39 ans à Rodilhan, suite à mon licenciement. J'ai trouvé une terre agricole à Saint André de Valborgne. J'ai alors commencé une activité avec des poules pondeuses, de la châtaigne, des oignons doux, des confitures Puis j'avais des amies vigneronnes qui ne font pas de vinaigre. Comme j'aime bien collecter toutes sortes de végétaux comestibles, j'ai récupéré les vinaigres des vins gardois pour les mélanger et les aromatiser avec des plantes, fleurs et des aromates et créer mes aigres.

SL : Es-tu seule à t'occuper de ton activité ?

Sylvie : J'ai obtenu ma labellisation Ecocert en 2010 et depuis, je gère toute seule tous les aspects du métier, de A à Z : la cueillette, le ramassage, la transformation, le démarchage des points de distribution, la vente et l'achat de matières premières, le contact avec les pros et les particuliers.

SL : Quelles sont les plaisirs et les satisfactions à faire ton métier ?

Sylvie : Elaborer une gamme, la modifier selon les envies et des besoins,

en rajouter ou en enlever, trouver des recettes Je suis totalement responsable et autonome de la qualité de mes aliments. Le métier est gratifiant parce qu'il est passionnant et il faut se donner à fond.

SL : Quelles contraintes ?

Sylvie : Beaucoup de manipulations, de port de charge. C'est usant pour le dos - j'en souffre d'ailleurs ! Concernant les coûts, le verre est devenu cher. Ce qui peut me pousser à penser autrement comme de faire plus de vrac avec mes produits ou du réemploi. La partie administrative et comptable est rébarbative. Enfin, à titre personnel, il ne faut pas craindre l'isolement et l'éloignement. Peu de vacances mais le compliqué est vite oublié et je ne garde que le meilleur.

SL : Quels sont tes projets ?

Sylvie : La passation de mon activité est en bonne voie ! Malgré tous les plaisirs liés à ce métier, j'ai suivi une formation en gemmothérapie. J'espère avoir trouvé une successeuse que j'accompagnerai parallèlement, si c'est concevable, avec une année sabbatique.

UNE, DEUX ? MÉGA BASSINE À ROCHEGUDE, NON MERCI !

Le projet de mégabassine à Rochegude, inscrit dans le programme d'action 2018-2024 du syndicat AB Cèze, a été réactivé en 2022 par son principal promoteur, Joël Mercier, président de l'ASA de St Jean de Maruejols. Annoncé comme une retenue sur environ 10 ha pour stocker 600.000m³ (soit 200 piscines olympiques) ce projet a commencé à se concrétiser courant 2023. Le comité de pilotage pluri-institutionnel qui travaille sur ce projet, piloté par le Pays des Cévennes, s'est réuni récemment. Il a étudié divers scénarios et le choix a été fait de travailler sur un projet de 2 « retenues de substitution » de 400.000 m³ chacune et de l'adaptation du barrage de Sénéchas. La bassine prévue de 600.000m³ s'est transformée en un stockage de 800.000m³.

Le collectif Eaux à gué, constitué en mai 2023, convaincu de l'inadéquation de ce projet pour résoudre les difficultés d'irrigation de quelques agriculteurs, s'est donné comme tâches prioritaires pour l'année 2024 :

- 1) d'informer les populations du secteur sur les dangers d'un tel projet, en particulier via des ciné-débats autour du film « De l'eau jaillit le feu », via la distribution de tracts dans les espaces collectifs de rencontres
- 2) de solliciter une place au sein des instances « officielles » ayant un rôle délibératif ou décisionnel pour la concrétisation du projet, et
- 3) de rencontrer les élus pour porter avec force nos propositions, insister sur le fait qu'un tel projet ne peut en aucun cas répondre au problème de la raréfaction de la ressource en eau et du dérèglement climatique, et leur faire comprendre qu'il serait sage de ne pas inscrire ce projet dans le programme 2024-2028 d'AB Cèze, en cours d'élaboration.

Le collectif Eaux à gué - eaux-a-gue@proton.me