biocoop
Biocoop associative créée en 1984

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° 11

SEPTEMBRE 2025

En adhérant et en faisant vos courses à Soleil Levain, vous participez à une belle aventure :
notre association propose une alimentation biologique sans rémunérer aucun capital.
Ni actionnaires, ni propriétaires.
Les salarié.e.s - adhérent.e.s fonctionnent en cogestion avec les bénévoles du conseil d'administration, depuis plus de 40 ans.
Rejoignez-nous !

Horaires d'ouverture du magasin

lundi
14h - 19h
du mardi au vendredi
9h - 13h & 15h - 19h
samedi
9h - 13h & 15h - 18h

Cette gazette est ouverte aux adhérent.e.s 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

L'édito de Florence Ryckeboer-Rivron

Chères adhérentes, chers adhérents, nous revoilà… Il est temps de vous donner quelques nouvelles de Soleil Levain.

Suite à quelques défaillances humaines et techniques, votre gazette n'était pas au rendez-vous depuis le mois de mai.

Ce joli mois de mai pendant lequel s'est tenue notre assemblée générale, le samedi 24 à Mala-taverne (Cendras).

Le conseil d'administration étant élu pour 3 ans, Claire, Nicole, Lucie, Cécile, Thierry, Jean-Charles et moi-même poursuivons notre mandat.

ravie de céder la place à **Claire Joubert** qui est donc la nouvelle Présidente de l'association.

Nicole Choukroun (VP), Cécile Peguin (secrétaire), Lucie Vergne (trésorière) complètent le bureau.

Nous avons lancé le projet de Sécurité Sociale de l'alimentation, de nombreux partenaires ont répondu à l'appel et trois élèves de l'école des Mines d'Alès nous accompagnent (voir article).

Nous avons participé au congrès national de Biocoop qui s'est tenu à Montpellier en juin, dont le thème principal était justement la SSA.

Charlotte et Ludmilla nous ont rejoints avant l'été pour renforcer l'équipe jusqu'à la rentrée.

Votre coop le Soleil Levain associative sera présente **le 6/9 au Forum des associations d'Alès.**

Les adhérent.es volontaires pour participer à la tenue du stand seront bienvenu.es !

Cet automne une journée travaux sera programmée et nous vous y attendons nombreux.ses.

Dans le contexte actuel national et mondial très tendu, nous poursuivons nos actions dans l'esprit écologique et solidaire qui caractérise Soleil Levain.

Bien à vous.

L'interview de Franck Lepinay, Arc-en-Ciel, ferme de spiruline

SoleilLevain :Peux-tu te présenter et nous informer sur la spiruline ?

Franck : Je suis responsable depuis 2013 de la ferme spiruline « arc-en-ciel » avec mon épouse Emilie Rousselot. Nous avons quitté le quartier de la Prairie, près de la Biocoop après 8 ans de location, pour acquérir cet ancien club de tennis en pleine nature, dans le quartier de Boujac à St Christol lès Alès.

La spiruline est une des premières formes de vie apparues sur terre à l'époque où l'eau régnait sur la planète. L'une des premières à faire de la photosynthèse. Elle a contribué à oxygéner l'atmosphère en captant la lumière et donc au développement d'autres formes de vie. C'est une cyanobactérie comestible qui se reproduit par segmentation. Elle se coupe en deux. Elle est asexuée. C'est presque du clonage.

SL : Quels sont tes produits phares et pourquoi avez-vous choisi de cultiver cette algue ?

F : Les produits constitués de 100 % de spiruline sont les préférés de nos consommateur.ices. Mais, notre Oméga spiruline avec des graines de courge, chanvre, noix mélangées (achetées à Senfas à Méjannes-Lès-Alès) et ajoutées à du sel est très appréciée.

La spiruline possède des protéines qui, associées à d'autres aliments, forment une alternative à la viande. Sans être équivalente, elle possède entre 50 et 60 % de protéines.

Avec 3 à 5 g par jour, l'apport journalier est insuffisant. La spiruline à l'état frais fournit une dose de protéines plus conséquente.

J'aime l'idée qu'elle occupe une petite surface agricole, riche en nutriments. Elle consomme très peu d'eau tout en poussant dans cet environnement. Le travail est très répétitif. J'aime cette routine.

SL : les goûts de la spiruline sont subtils, est-ce cela l'essentiel ?

F : Non. Le goût de ce micro-organisme est un peu salé (3%).

Si j'osais des comparaisons, je l'approcherais de la sauce asiatique type miso, de micro-algues ou champignons séchés.

Parmi les recettes possibles, il y a les pâtes à la spiruline.

Mais la température élevée fait perdre des valeurs nutritionnelles de la spiruline. Je lui préfère les recettes avec spiruline crûe ou réhydratée. On peut faire des pestos, guacamole à la spiruline et autres tartinades.

SL : La spiruline a été présentée, il y a 10–15 ans, comme pouvant nourrir la planète. Était-ce un slogan commercial ?

F : Non. Les techniques que l'on utilise ont été pensées originellement pour des missions humanitaires. Beaucoup de petites fermes paysannes ont ainsi été pensées à l'origine par deux chercheurs, Jean-Paul Jourdan et Ripley Fox, avec cet objectif de fermes humanitaires.

JP Jourdan, un des plus grands chercheur sur la spiruline, décédé en 2023, vivait et travaillait à Mialet.

SL : Pourquoi la spiruline est arrivée si tardivement sur nos étals ?
F : Elle pousse originellement dans les pays chauds. Consommée en Amérique Latine, Amérique du Sud et au Tchad, la tradition culinaire n'avait pas survécu aux années. Des gravures représentent des Incas et des Aztèques qui en consomment. Des explorateurs belges et français ont découvert,
il y a 100 ans, l'existence d'un petit ilot où le peuple Kanembou récoltait la spiruline qui poussait près du lac Tchad.

SL : Y a-t-il des contre-indications ?
F : Je réfléchis à la façon d'évoquer ce sujet important, comme celui du référencement d'ailleurs, sur mon site Internet. Peu de gens en parlent. Il n'y en a pas véritablement mais la spiruline contient du fer et peut s'avérer contre-indiquée aux personnes qui en ont beaucoup dans leur organisme. C'est un antioxydant déconseillé aux patient.es sous chimiothérapie.
Il est aussi conseillé de commencer progressivement une cure de spiruline - comme toute autre d'ailleurs. Les risques faibles d'une cure trop rapidement intensive seraient des maux de tête ou des problèmes de digestion.

SL : Peut-on en donner à nos animaux ?
F : Des client.es en achètent pour en donner à leur animal. Il existe un marché potentiel avec des produits spécifiques pour les chiens, chats, chevaux et même les poissons.

SL : Biocoop a modestement participé à l'élaboration du cahier des charges sur la spiruline dont les contraintes se trouvaient principalement dans l'urée, source d'azote, non acceptée en AB. Es-tu satisfait de son existence en l'état ?
F : Je suis satisfait qu'il existe un cahier des charges en bio. Nous sommes entre 15 et 20 à avoir le label AB en France. On a un guide de bonnes pratiques avec une analyse des critères diffusée par la fédération française de spiruline.
On nous proposait de changer l'urée par le fertisel issu du soja venant en partie du Brésil. Nous avons trouvé d'autres solutions quoique complexes pour obtenir une source d'azote naturelle et sans métaux lourds. Mais nous n'avons pas reçu cet engrais. Nos coûts sont beaucoup plus élevés avec ces composants plus propres, et la production est moindre. Il faut maitriser de nouvelles techniques avec des pertes en productivité. C'est une prise de risque.
On connaît des difficultés économiques actuellement : coût de l'électricité x 10. L'agitation des bassins et le séchoir électrique sont énergivores. On pourrait mettre des panneaux solaires. Les frais postaux pour les commandes ont été multipliés. Je réduis le poids des envois. Je baisse ma marge parce que ce produit n'est pas une première nécessité, j'ai gelé mes prix depuis 10 ans, avec une petite augmentation inévitable cette année.

SL : Quels sont les risques liés aux dérèglements du climat et existe-t-il des « prédateurs »?
F : La température des bassins ne doit pas excéder 42 °. La spiruline est protégée sous mes serres. L'eau est salée et très basique, ce qui me permet de créer un équilibre sanitaire dans les bassins.
L'éphédra est une petite mouche qui aime la spiruline. Elle pond des nymphes qui flottent sur les bassins. J'en ai eu une quantité négligeable, comme les micro-cystis qui sont des cyanobactéries présentes dans l'eau.

SL : Quels sont vos projets ?

F : Le référencement de notre site Internet est une obligation dans notre évolution. La création d'un espace numérique est aussi en gestation. Les projets sont un peu freinés par la trésorerie. Nous aimerions diversifier nos produits dérivés à base de spiruline. Continuer à faire de la pédagogie dans les écoles, proposer au public de récolter lui-même de la spiruline dans notre ferme. Je mets plus d'énergie dans la commercialisation. On vend à des pharmacies, des magasins bio, peu de grandes surfaces.

Occasionnellement, nous avons un bâtiment à rénover pour ouvrir un ou des gîtes en complément.

On espère faire une animation ou un évènement à la coop Soleil Levain.

https://www.spirulinearcenciel.fr/

50, rue du ruisseau

Saint Christol-Les-Ales

06 95 00 27 38

Association loi 1901
Le Soleil Levain
16, avenue Jules Guesde
30100 Alès
04 66 52 75 57

Représentante légale :
Claire Joubert

Rédaction et relecture :
Claire, Florence, Sébastien, Cécile, Nicole
Maquette : Cécile

imprimé par nos soins

ISSN 3074-5470
Dépot légal à parution

CONGRES BIOCOOP, 28 & 29 juin 2025

Trois délégués de Soleil Levain sont allés au Congrès Biocoop au Corum à Montpellier fin juin : Cédric Aït Mouhoub (salarié), Claire Joubert et Florence Ryckeboer (membres du CA).

Environ 700 personnes étaient présentes provenant de toute la France. Il y a eu 3 demi-journées de conférences, ateliers, du samedi 14h au dimanche 18h. Le samedi était consacré à un seul thème : **la Sécurité Sociale de l'Alimentation.**

Les intervenants se sont succédés : Mathieu Delmais (ISF-Agrista), auteur d'une conférence gesticulée ; Nicolas Bricas, chercheur, socio-économiste de l'alimentation (Chaire UNESCO) entre autres. L'expérience de SSA à Montpellier a largement été présentée avec le témoignage d'une citoyenne.

En 2025, le Fonds de dotation Biocoop a lancé un appel à projets interne intitulé "Pour une Sécurité Sociale de l'Alimentation au service de la souveraineté et de la justice alimentaires". 26 projets ont été déposés en février 2025 : 7 ont reçu 10000 € et 3 ont reçu 15000 €.

Le dimanche matin, plusieurs ateliers étaient proposés dans différentes salles du Corum. Florence et Claire ont suivi un atelier sur la transformation/transmission d'une Biocoop SA en SCOP, un atelier sur la création au sein d'une Biocoop d'un café/librairie et un atelier sur une expérience de caisse solidaire avec distribution de bons d'achats à un public précaire.

Le dimanche après-midi plusieurs thèmes ont été abordés en séance plénière :

Favoriser les cultures bio sur les zones de captage d'eau potable, lien entre agriculture et alimentation, tendre vers un changement d'échelle : il faut que la bio devienne dominante, solidarité avec les humains, les générations futures et la nature, travailler sur les semences. Les intervenants étaient :

- Philippe Pointereau, agronome expert en agro-écologie
- Marina Segall-Bersinger, UFC-Que choisir
- Kelly Franck, fondatrice de l'agence GOUM (travailler sur le goût avec les enfants, analyser et rejeter l'ultra-transformation et les additifs).

NB : chez Biocoop toutes les pectines et arômes ont été supprimés.

Le Congrès a été suivi de l'Assemblée Générale Biocoop National le lundi 30 juin de 10h à 12h. Une présentation des comptes a été faite par 2 commissaires aux comptes. Il est à noter que l'ensemble des magasins Biocoop développent une courbe de croissance positive.

Une photo a été faite pour réaffirmer l'opposition de Biocoop à la loi Duplomb. L'AG s'est terminée par le vote des résolutions (compte-rendu à venir) : le projet de carte de fidélité nationale pour les consommateurs Biocoop a été rejeté.

idée en bref

Réduire notre impact numérique

Lors du Congrès Biocoop à Montpellier fin juin, plusieurs associations et coopératives étaient présentes pour faire connaître leurs actions : Enercoop, Terre de Liens, La Nef. Nous avons fait la connaissance de la coopérative « Commown » basée à Strasbourg.

Commown

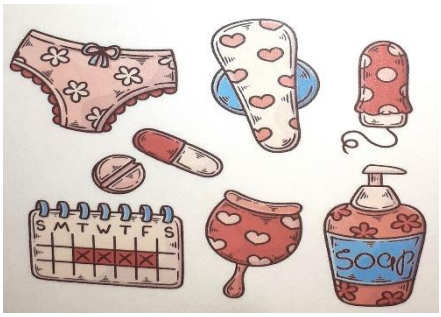
Si on souhaite éviter les déchets électroniques et faire durer le plus possible ordinateurs et portables, on peut essayer les services de « Commown ». Toute leur démarche est expliquée sur **Commown.coop**. On n'est plus propriétaire de son ordinateur ni de son portable mais locataire.

Les ingénieurs de Commown s'engagent à réparer les appareils ou nous aident à les réparer en nous guidant par téléphone. Plus nos appareils durent dans le temps, plus le prix de la location diminue.

En cas de panne d'ordinateur ou de téléphone, n'hésitez pas à les contacter.

Nouvelle expo

dans le coin associatif, avec des tableaux d'**Emilie Valero**
On y trouve aussi son catalogue.



Contre la précarité menstruelle, et pour des protections moins polluantes, ces produits sont vendus à prix coutant.

POINT FINANCES

Depuis le début de l'année 2025, le chiffre d'affaires de Soleil Levain diminue un peu, d'environ 2,5% en moyenne.
La fréquentation de la coop se maintient mais c'est le montant du panier moyen qui baisse.
Le CA suit cela de près et réfléchit avec les salarié.e.s comment éviter une situation difficile pour notre association.
Nous pouvons agir sur :
- les marges
- la communication
- les vols.

Nous comptons sur nos adhérent.e.s pour faire connaitre davantage notre coop et nous aider à maintenir des finances équilibrées.

Soleil Levain sera présent comme chaque année **au Forum des Associations** d'Alès, samedi 6 septembre, parking du Gardon d'Alès.

Qui peut / veut participer, nous relayer sur le stand ?

Sécurité Sociale de l'Alimentation

Peut-être avez-vous eu des échos du projet de Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA) sur le bassin alésien initié par la Biocoop Soleil Levain ?

C'est un des projets RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) de notre Biocoop qui semble bien démarrer animé par Valentin. De nombreuses associations et citoyen.n.e.s ont rejoint le projet.

De fin mai à fin juin, 3 élèves de l'école des Mines d'Alès ont travaillé 5 semaines sur le sujet dans le cadre de leur « mission de terrain » que chaque élève de première année doit effectuer.

Marie, Mélina et Axel ont choisi notre proposition lors d'une courte présentation par Nicole et Valentin à l'école des Mines.

Les trois étudiants ont commencé par réunir de la documentation, à contacter une vingtaine d'initiatives locales en construction ou déjà en action. Ils ont pu échanger avec des personnes de 8 projets de SSA à travers la France.

Ils ont assisté à la réunion du 11 juin du projet SSA d'Alès avec les différents partenaires participants lors de laquelle la décision a été prise de créer une association pour porter cette caisse de SSA ainsi que 4 groupes de travail :

- Écriture des statuts
- Définir le territoire cible
- Diffusion, communication, outils numériques
- Quels financements ?

Marie, Mélina et Axel ont produit de nombreux documents qui serviront de guide dans les différentes étapes de mise en place de la caisse : comment créer l'association, quel support pour rédiger les statuts, liste des financeurs potentiels, grille de calcul pour évaluer le taux de cotisation à la caisse, budget prévisionnel d'une caisse selon le taux des subventions, comment définir la zone géographique de la caisse, création d'un emploi ou non pour suivre le projet.

Palestine

Nous remercions nos adhérent.e.s pour leur choix d'achats solidaires de produits palestiniens que Soleil Levain vend sans marge au profit de l'Association France Palestine Solidarité. La totalité du prix payé revient aux producteurs d'huile d'olive et de dattes.

Nous vous invitons à visionner le film **« No other land »** sur le site « cinemutins.com » (pour un montant de 4 €) des « Mutins de Pangée » : coopérative cinématographique qui propose des films en DVD et VOD. Vous pouvez vous abonner à leur newsletter pour connaître toutes les nouveautés.

12 septembre 2025 à 18h

Conférence sur les abeilles domestiques et sauvages

par **Philippe Cagnac**

apiculteur et conférencier

« Le mal-être des abeilles et autres pollinisateurs »

sur inscription à la coop ou par mail soleil-levain@orange.fr