



AN DELIENN

L A F E U I L L E

52

Fête des brasseurs
locaux

Collecte
Bio Solidaire

Retour sur
notre visite chez Biobleud

Interview d'Alice Goulaouic
Épicerie Solidaire en Réseau

L'eau, cette ressource
précieuse et menacée

Édito

2050. C'est la date que s'est fixée la France pour atteindre la neutralité carbone dans le cadre des accords de Paris. 2050. C'est demain. Le constat est pourtant préoccupant : nous émettons toujours plus de gaz à effet de serre. Et alors que nous continuons à en émettre davantage, le constat scientifique est qu'à la fin du siècle, à ce rythme, nous aurons dépassé les +3°C de réchauffement. En 2020, nous atteignons les +1,1°C avec les impacts considérables que nous connaissons : la moitié de l'humanité en pénurie d'eau durant plusieurs mois. Pourtant, depuis les années 70, nous connaissons les solutions : moins de voitures dans les villes, isolation des bâtiments, agriculture qui capte le carbone. Mais la France n'est pas prête du tout. En 2019, le conseil économique, social et environnemental prenait l'initiative de créer une convention citoyenne pour le climat. 150 personnes tirées au sort ont alors pu faire des propositions plus ambitieuses que celles proposées par n'importe quel gouvernement jusque là. Pour exemple, il en est ressorti la proposition d'un malus sur les véhicules de plus de 1 400 kg (soit un quart des véhicules utilisés actuellement sur le parc national français). Les professionnels de l'automobile sont intervenus et la jauge est passée à un poids supérieur, soit 1 800 kg, ce qui représente seulement 2% des voitures utilisées en France. Résultat, la mesure n'a servi à rien, l'essentiel des décisions publiques étant orientées par le privé. Pourtant le dernier rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), rédigé par 93 scientifiques, véritable guide de survie pour l'humanité ne cesse d'alerter sur nos émissions excessives. Il stipule notamment qu'il faut absolument freiner, voire fermer des infrastructures exploitant les énergies fossiles. Non seulement nous n'en fermons pas mais nous en ouvrons d'autres !

Le constat est certes amer mais nous avons les solutions. Notamment, comme dit plus haut, le fait qu'il existe un modèle agricole capable de capter le carbone comme le fait l'agriculture biologique.

En espérant que le phénomène des méga-bassines ne se généralise pas car il profite à un petit nombre et fait baisser les ressources de la nappe phréatique pour tout le monde y compris les petits producteurs qui vont être déconnectés de celle-ci en raison de leur petit forage. L'ensemble des scientifiques (géographes, hydrogéologues et hydrologues français) se rejoignent sur ce constat (Emma Haziza, experte en hydrologie, l'explique très bien) et confirment que ce système est un non sens.

Allons ! Hauts les chœurs ! Pour préserver la biodiversité et permettre aux générations futures d'entrevoir un avenir plus cohérent, il nous faut absolument soutenir l'Agriculture Biologique, la production locale, le commerce équitable, l'économie sociale et solidaire, toutes ces valeurs que nous portons chez Finisterra depuis bientôt 40 ans !

Xavier Reunbot, membre du directoire et directeur du magasin Bio Abers à Saint-Renan

LA FÊTE DES BRASSEURS LOCAUX



Tous les ans, la coopérative Biocoop met en place une Fête de la Bière dans l'ensemble de ses magasins. La coopérative Finisterra profite de cette occasion pour organiser sa Fête des Brasseurs Locaux. Cette année, elle aura lieu du 24 avril au 27 mai dans les 9 magasins de la coopérative. Ce temps offre un beau moment de mise en avant de nos producteurs locaux de bières biologiques avec des promotions sur leur gamme. Vous pourrez y retrouver notamment les bières des brasseries Arvarus de Ploumoguer, Sklent de Landerneau, Baril et Poëm de Brest, Merlin de Plougastel-Daoulas, Tri Martolod de Concarneau, Kerav'Âle de Roscoff, Kerampont de Lannion, la brasserie des Abers de Pouldalmezeau et Cézon de Landéda.

Et pour la deuxième année consécutive, nous collaborons avec la brasserie Cézon pour la sortie d'une bière collaborative #2. Elle sera disponible dans les 9 magasins à partir du 24 avril. Nous sommes partis, cette année, sur une bière blonde, faite d'orge et de blé de style Wheat Ale, avec, côté houblon, des aromatiques puissants de fruits tropicaux et d'agrumes. Et cerise sur le gâteau, la bouteille de 75 cl de cette bière sera consignée pour répondre à notre volonté de réduire l'empreinte écologique des produits.

À l'occasion de cette deuxième année de collaboration, nous avons imprimé le visuel de l'étiquette sur un joli papier texturé à encadrer. Il représente la rencontre entre la mer et la terre à la croisée d'un chemin. Cette illustration reflète l'identité de notre coopérative Finisterra et de la brasserie Cézon, ancrées sur le territoire du Nord-Finistère et engagées pour une agriculture biologique. Les cyclistes sont un clin d'œil à notre vision sociétale et à la localisation géographique de la brasserie, sur la véloroute entre l'Aber Wrach et Brest. Nous espérons que ces affiches vous plairont.

Attention, la bière collaborative #2 et l'affiche sont disponibles en stock limité.

Graphisme de l'affiche © Sophie Charruaud



⚠️ L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

COLLECTE BIO SOLIDAIRE



Les vendredi 9 et samedi 10 juin 2023, les 9 magasins de la coopérative Finisterra, membre du réseau Biocoop, participent à la 5ème édition de la Collecte Bio Solidaire. Une démarche propre au réseau Biocoop 100 % solidaire et ancrée sur le territoire !

C'est quoi la Collecte Bio Solidaire ?

Ce dispositif a été lancé en 2019 par le Fonds de dotation de Biocoop et le GESRA (groupement des Épiceries Sociales et Solidaires Rhône-Alpes Auvergne).

Le concept est le suivant : les magasins Biocoop invitent une épicerie sociale et solidaire ou une association d'aide alimentaire locale, accompagnée de bénévoles, à venir en magasin pour recueillir des produits bio donnés par les clients.

Parallèlement à cette collecte, les magasins Biocoop engagés dans cette opération versent un don financier équivalent à la marge réalisée sur les produits collectés, au profit de la structure bénéficiaire de la collecte. Pas question de faire des bénéfices sur le dos de l'aide alimentaire ! Il s'agit bien d'une démarche 100% solidaire de la part de tous les acteurs, un dispositif aujourd'hui unique en France.

Pourquoi ?

Parce que la précarité alimentaire est malheureusement plus que jamais d'actualité (contexte d'inflation, émergence de nouvelles entreprises de l'anti-gaspillage...). Les structures solidaires d'aide alimentaire se trouvent fortement impactées et voient les dons qui leur sont attribués réduire en quantité mais aussi en qualité, tandis que la demande de personnes bénéficiaires augmente.

De plus, les pathologies liées à une mauvaise alimentation sont plus élevées chez les personnes en situation de précarité. Le Fonds de dotation Biocoop s'engage donc pour la justice alimentaire, en favorisant l'accès à une alimentation saine, de qualité et biologique pour tous.

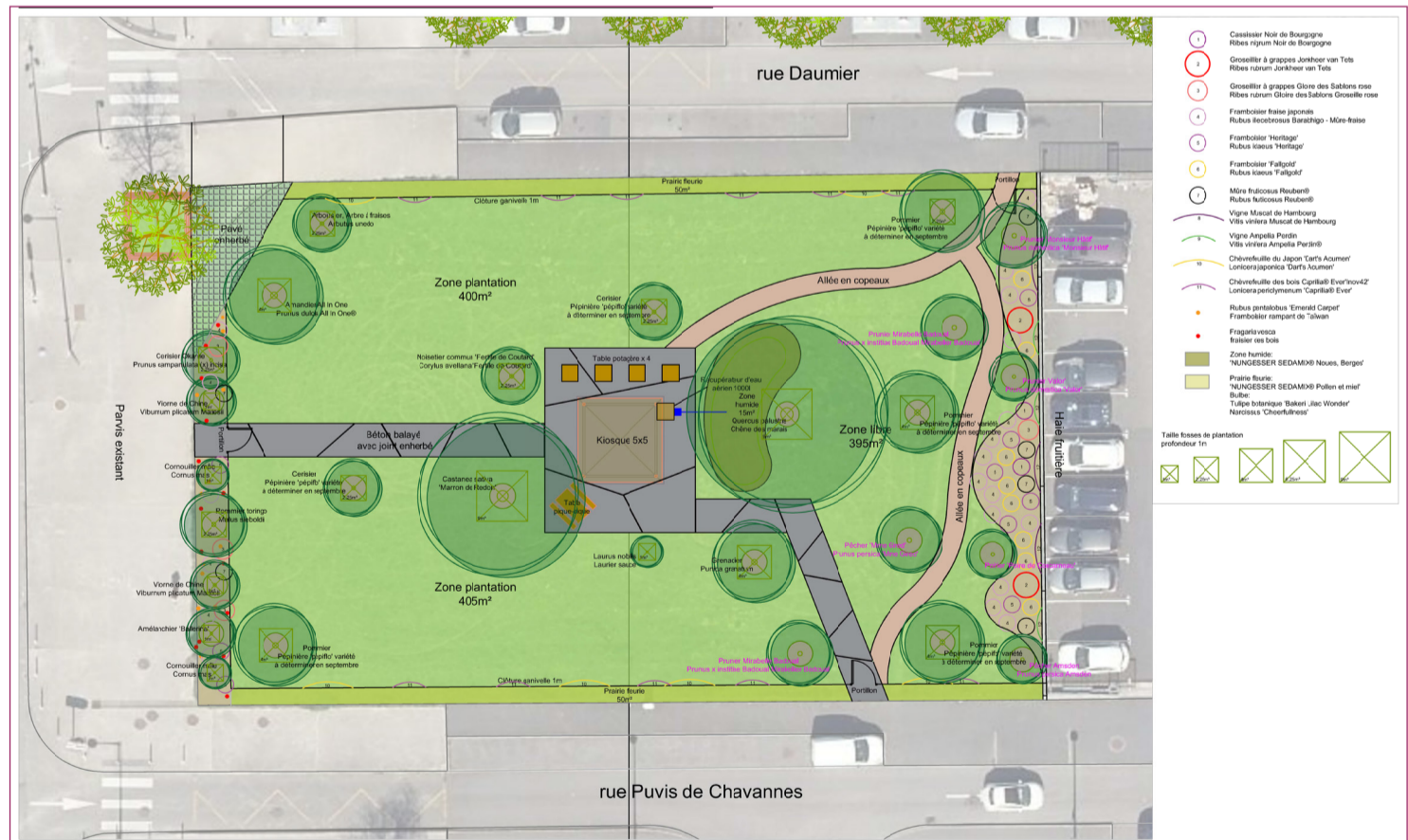
L'année dernière, grâce aux dons de nos sociétaires, 3191 produits ont été collectés dans l'ensemble des magasins Finisterra, et 2690 euros de dons financiers équivalents à la marge réalisée sur ces produits ont été reversés par notre coopérative, aux structures d'aide alimentaire bénéficiaires de la collecte.

Cette année, nous vous donnons rendez-vous les vendredi 9 et samedi 10 juin pour un nouvel élan de solidarité, de partage et d'entraide dans nos 9 magasins !

DES NOUVELLES DU JARDIN DE PONTA, LE FEUILLETON CONTINUE !

L'espace prend forme ! Si vous avez eu l'occasion de passer près du futur jardin de biodiversité de l'Europe, vous avez pu voir que des arbres y ont élu domicile et la zone potagère, animée tous les mercredis par Vert le Jardin, continue de pousser. D'ici le mois de juin, des allées aménagées permettront aux personnes à mobilité réduite de circuler dans la zone et un kiosque verra le jour. Ce dernier est un projet des plus passionnants : le bois du kiosque sera issu du bois de Keroual, nous pouvons difficilement faire plus local. Et si ! Puisqu'une bonne partie du montage sera réalisée par une entreprise locale, des adolescents du quartier pourront participer à sa mise en œuvre, peut-être des vocations naitront-elles de ce projet ! La nouvelle génération sera aussi impliquée pour la fabrication de mobilier destiné aux usagers du nouveau jardin. Pour les plantations, elles seront pratiquement toutes comestibles !

Le collectif vous prépare une petite fête pour célébrer l'inauguration de ce nouvel espace. Nous espérons pouvoir faire ça avec l'arrivée de l'été, mais le calendrier des travaux est encore trop incertain pour fixer une date, alors guettez les informations en magasin et sur les réseaux.



AGENDA

● Du 24 avril au 27 mai : nos brasseurs locaux sont mis à l'honneur dans nos magasins ! Pour la deuxième année consécutive, la coopérative Finisterra organise sa Fête des Brasseurs Locaux. Venez découvrir les bières locales et 100 % biologiques !

● Du 13 au 28 mai : C'est la Quinzaine du Commerce Équitable ! À cette occasion, retrouvez des animations sur cette thématique dans les 9 magasins, avec Bio Équitable en France et nos fournisseurs de viandes : Bretagne Viande Bio !

● Le dimanche 4 juin : 6 fermes du Finistère ouvriront leurs portes à l'occasion de la Fête du Lait Bio organisée par la FNAB et les Groupements d'Agriculteurs Biologiques en région !
Plus d'infos sur www.fete-du-lait-bio.fr

RETOUR SUR NOTRE VISITE CHEZ BIOBLEUD



Fin mars dernier, une partie de l'équipe Finisterra s'est rendue dans les locaux d'un de nos producteurs locaux historique, Biobleud.

Biobleud, c'est une entreprise finistérienne 100 % bio, fondée par Michel Talabardon en 1991. Le nom fait référence à l'agriculture biologique avec « bio » et à la farine, « bleud » en breton. Traiteur sur les marchés, Michel a cessé cette activité en 2002 pour se spécialiser dans la fabrication de pâtes ménagères prêtes à dérouler. À l'origine située à Bourg-Blanc, l'entreprise a déménagé à Ploudaniel en 2015 dans un bâtiment éco-conçu avec du bois local. En 2019, le bâtiment s'agrandit pour tripler les capacités de production. Les locaux

font aujourd'hui 3600m² et l'entreprise compte 37 salariés répartis entre la production (Boulangers, Conduite de ligne, Conditionnement) et dans les fonctions support (Logistique, Recherche et Développement, Commerce, Marketing, Qualité, Gestion). Vefa et Emmanuelle sont aujourd'hui à la tête de l'entreprise.



L'entreprise Biobleud a été labellisée BIOed (Bioentreprisedurable) en juillet 2018, label RSE (responsabilité sociétale et environnementale) des entreprises de la bio. Depuis ses débuts, Michel Talabardon avait à cœur de préparer des produits sains pour ses clients tout en préservant la planète et portait une attention particulière au bien-être de

ses salariés. Cette démarche RSE est depuis toujours dans l'ADN de l'entreprise. Elle a été coconstruite par l'ensemble de l'équipe, il y a d'ailleurs un comité RSE composé d'une personne par service qui se réunit chaque semaine, et une journée par an, tous les membres de l'entreprise se rassemblent autour d'un thème dédié à la démarche RSE. Biobleud agit pour la protection de la biodiversité et a été labellisée ENVOL pour son engagement volontaire pour l'environnement. L'entreprise est également devenue refuge LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux) pour la faune et la flore, des nichoirs pour les oiseaux et une mare ont, entre autres, été installés dans les jardins de la société. Suite au bilan carbone de l'entreprise réalisé en 2019, de gros efforts ont été effectués sur la réduction des déchets pour réduire l'impact de l'activité. 92% des déchets ont d'ailleurs été revalorisés. Par exemple, les déchets organiques sont envoyés à un producteur de porc, Virgile Bleunven de la ferme de Vour'h Vras à Plabennec, bien connu de Finisterra puisque ses produits sont référencés dans les rayons de certains magasins de la coopérative.

Les relations entre la coopérative Finisterra et Biobleud ne datent pas d'hier puisqu'elles ont

démarré dès les débuts de la marque. Certains d'entre nous se souviennent encore des pâtons à rouler soi-même de forme rondes et dentelées. Aujourd'hui, les gammes ont bien évolué, les pâtes sont prêtes à être déroulées et il y en a pour tous les goûts : des pâtes à pizza, feuilletées, brisées, pur beurre, végétales ou sans gluten. La marque a, elle aussi, évolué, puisque en 2022, la charte graphique a changé afin de rendre le logo plus visible, de parler des engagements de la marque et de mieux identifier la (courte) liste des ingrédients pour la plupart d'origine France et toujours 100 % bio.



© Biobleud et Cooklicot

@biobleud_29

@Biobleud

www.biobleud.fr

RÉPONSE AUX CONSOM'ACTEURS

Quels sont les engagements de Biocoop pour un commerce équitable ?

Le commerce équitable est un partenariat commercial basé sur le respect, le dialogue et la transparence. Il vise une plus grande équité et solidarité dans le commerce mondial et local. Il s'inscrit dans une dynamique vertueuse aux niveaux :

- **Social** : il offre des conditions commerciales garantissant les droits et la dignité des producteurs, grâce à des partenariats à long terme, une juste rémunération de leur travail mais aussi une juste répartition de la valeur ajoutée des produits entre

les différents acteurs d'une filière.

- **Environnemental** : en valorisant des modes de production respectueux de l'environnement et de la biodiversité, notamment par le maintien des cultures locales ou encore l'agriculture biologique. Le commerce équitable est encadré juridiquement par de nombreux labels certificateurs indépendants tels que Max Havelaar, la World Fair Trade Organization, Fair for life, Biopartenaire, le Symbole des Producteurs Paysans ou encore Bio Équitable en France.

Biocoop soutient le commerce équitable Nord-Sud avec les petits producteurs de banane, café, thé,

cacao, ou encore de sucre.

De manière complémentaire, nous développons depuis plus de 20 ans des filières de production équitables France, avec Nos Paysan-ne-s Associé-e-s. Concrètement, ces producteurs sont regroupés au sein d'organisations collectives 100% bio. En coopération avec Biocoop, ils ont fixé un cahier des charges de commerce équitable. Les produits à marque Biocoop intègrent au maximum les matières premières issues de ces groupements de producteurs sociétaires pour valoriser l'agriculture biologique paysanne française.

Enfin, Biocoop a participé à la création du label

Bio Équitable en France,

une association portée par plusieurs organisations de producteurs engagés dans l'agroécologie, alliés à des entreprises de la Bio conscientes de leur responsabilité sociétale.

En 2020, les produits du commerce équitable représentent 25% du chiffre d'affaires dont la moitié environ pour le commerce équitable France et l'autre moitié Nord/Sud.



INTERVIEW D'ALICE GOULAOUIC DE L'ÉPICERIE SOLIDAIRE EN RÉSEAU



Peux-tu présenter l'Épicerie Solidaire en Réseau ?

L'Épicerie Solidaire en Réseau a été créée en juillet 2019 par un collectif d'associations : le Secours Catholique, la Croix Rouge, la SPAB (Solidarité des Personnes Accueillies/Accompagnées en Bretagne) et l'AGEHB (structure d'action sociale aujourd'hui intégrée à la Croix Rouge). Notre objectif est de fédérer les épiceries solidaires du territoire (Quizac, AGORAÉ et prochainement le Secours Catholique et la Croix Rouge) afin de mutualiser au maximum leurs ressources et moyens. Aujourd'hui, nous sommes deux salariées accompagnées d'une quarantaine de bénévoles.

Comment fonctionne une épicerie solidaire ?

Notre projet associatif est particulier. Nous sommes créés en complémentarité de ce qui existe. L'épicerie solidaire pour nous c'est de la « solidarité

alimentaire » et non de « aide alimentaire » dans la mesure où les gens font leurs courses et payent les produits 80 à 90 % moins cher que dans un magasin « classique ». Un budget maximal mensuel est attribué aux bénéficiaires en fonction du nombre de personnes dans le foyer et du « reste à vivre », leur permettant d'être acteurs dans leur alimentation. C'est aussi un lieu de vie sociale avec des ateliers de cuisine, de sensibilisation et un coin café.

Comment vous approvisionnez-vous ?

Toutes les semaines nous allons à la Banque Alimentaire chercher des produits issus de dons, qui représentent une offre variable. Nous tenons également à avoir une offre fixe de produits pour rassurer les clients et leur permettre de trouver régulièrement des produits alimentaires de base mais aussi d'hygiène et d'entretien. Nous portons aussi une attention à l'approvisionnement de produits bio. C'est pour cette raison que nous avons sollicité la coopérative Finisterra.

Peux-tu nous en dire plus sur les liens entre l'Épicerie Solidaire en Réseau et Finisterra ?

Les liens avec Finisterra sont nombreux et se sont tissés avant même l'ouverture du magasin de Quizac : des contacts lors de la création du projet,

un appui pour la réponse à l'appel à projet « Bio Vrac pour Tous » (dispositif d'approvisionnement de produits vrac, don de meuble, attribution d'une enveloppe financière puis achat à prix coûtant, accompagnement et conseils en gestion). Ce partenariat s'est entériné par l'entrée de Finisterra dans le Conseil d'Administration de l'Épicerie Solidaire en Réseau en septembre 2021.

Pour 2023, nous avons répondu à un appel à « des projets solidaires et durables pour lutter contre la précarité alimentaire » lancé par le Fonds de dotation Biocoop et nous bénéficions d'une enveloppe de 2500€ via le parrainage de Finisterra.

Peux-tu nous dire quelques mots sur votre situation actuelle ?

Nous sommes actuellement confrontés à la démarche de certaines structures de l'anti-gaspi qui revendent des produits au lieu de les donner à des structures d'aide alimentaire. Bien que cette démarche soit quelque part vertueuse puisqu'elle permet de limiter le gaspillage de produits alimentaires, elle représente un manque à gagner pour des associations comme la nôtre.

Concernant la hausse de la demande chez l'Épicerie Solidaire en Réseau, nous observons un double effet que nous avons du mal à mesurer : est-ce

une conséquence de la connaissance de l'épicerie solidaire ou de difficultés plus structurelles comme l'inflation ? Nous remarquons toutefois qu'il existe un réel besoin de répondre à court terme pour une difficulté passagère ou dans la durée pour les personnes qui n'ont pas d'autres solutions et qui ne se tourneraient pas vers l'aide alimentaire (difficulté de la démarche ou situation financière intermédiaire). Notre objectif initial était de toucher ces publics-là. Venir à l'épicerie solidaire peut ainsi leur permettre d'économiser sur le budget alimentaire et de mieux supporter des aléas de la vie.

© SA Finisterra - Alice Goulaouic et les bénévoles de l'Épicerie



Retrouvez l'intégralité de l'interview sur notre site internet www.finisterra.fr

L'EAU, CETTE RESSOURCE PRÉCIEUSE ET MENACÉE

L'eau est une ressource précieuse et menacée. Indispensable à la vie, menacée par les sécheresses, la surconsommation, les pollutions agricoles et urbaines... tous ces facteurs nous appellent à réfléchir sur sa préservation et son partage.

Le gouvernement semble avoir pris conscience qu'avec la crise climatique, les pénuries vont se multiplier et que la gestion de l'eau doit être adaptée. En 2022, 93 départements français ont connu des mesures de restriction, plus de 1000 communes ont été soumises à une rupture d'approvisionnement en eau potable.

Ces chiffres viennent du dossier gouvernemental qui a été publié le 30 mars 2023. On y rappelle également que début 2023 a été marqué par une sécheresse hivernale exceptionnelle avec 32 jours sans précipitations. Les « 53 mesures pour l'eau » que le gouvernement annonce se veulent un « plan d'action pour une gestion résiliente et concertée de l'eau. »

Par un curieux hasard de calendrier, ce même 30 mars 2023 ne tombait pas que l'annonce de ce grand « Plan national pour l'eau » du gouvernement mais également la demande de Marc Fesneau, ministre de l'agriculture, adressée à l'Agence française de sécurité sanitaire (ANSES) de revenir sur sa volonté d'interdire

l'herbicide S-métolachlore. Une substance non seulement classée cancérigène probable en 2022 par l'ANSES mais qui est également à l'origine de pollutions des nappes phréatiques. Le ministre montre une autre vision de la gestion de l'eau en demandant à l'ANSES « une



réévaluation de sa décision [...] parce que cette décision n'est pas alignée sur le calendrier européen et quelle tombe [sans] alternatives crédibles ». Le ministre, initialement annoncé parmi les participants du plan Eau, dans lequel l'agriculture tient une place importante, avait préféré suivre l'invitation des congressistes du

syndicat agricole FNSEA, réunis fin mars à Angers.

La promesse d'une « gestion résiliente et concertée » de l'eau risque également de se heurter aux projets des méga-bassines, qui semblent assez incompatible avec ce message.

de superficie et qui contiennent jusqu'à 240 millions de litres d'eau (exemple dans les Deux-Sèvres), dont une grande partie sera destinée à sévaporer sous le soleil, le reste à irriguer des cultures, principalement de maïs, culture extrêmement gourmande en eau. En persistant dans un modèle agricole industriel, qui montre ici une fois de plus ses limites et son obsolescence, on enferme les exploitants dans leur dépendance, au lieu de les aider à changer de modèle et de méthodes. Sur le papier le gouvernement proclame la résilience, dans les pratiques, le syndicat majoritaire actuel préfère la dépendance.

© Pixabay

Source :

Dossier gouvernemental du « Plan Eau » : <https://www.ecologie.gouv.fr/>

Dossier de presse méga-bassines : <http://www.confederationpaysanne.fr/>

Le rapport de l'ANSES constatant une pollution des nappes phréatiques par le S-métolachlore : <https://www.anses.fr/>

RELAIS D'INFOS

Depuis quelques jours, vous pouvez retrouver dans les 9 magasins de la coopérative :

- La pétition « Stop mépris de la bio » pour revendiquer notamment que l'agriculture bio cesse d'être méprisée mais continue à être considérée comme une filière agricole prometteuse et en phase avec les enjeux climatiques, pour que le gouvernement débloque une enveloppe de 150m€, en cohérence avec ce qu'il accorde aux filières agricoles conventionnelles, pour que la loi EGALIM, pourtant promue par Macron, soit appliquée (20% de bio en restauration collective), et pour que la bio ne soit pas lâchée au milieu du chemin par un gouvernement qui retourne sa veste.

Si vous avez manqué l'info, rendez-vous sur le site www.stop-mepri.bio



- La plaquette « La bio en danger », campagne lancée par Agir pour l'environnement afin d'interpeller la Première Ministre, le ministre de l'Économie et le ministre de l'Agriculture et demander un plan d'urgence pour sauver la bio actant :

- Un soutien public à la restauration collective ;
- Une aide exceptionnelle aux agriculteurs bio de 100m€ ;
- Le lancement d'une grande campagne de communication positive ;
- Le doublement du crédit d'impôt bio ;
- Le doublement du budget de l'Institut Technique de l'Agriculture Biologique

Si vous avez manqué l'info, rendez-vous sur le site www.agirpourenvironnement.org



CLICK & COLLECT

Rendez-vous sur www.biocoop.fr pour faire vos courses en ligne !

www.finisterra.fr

contact@finisterra.fr
@biocoopfinisterra29



Ceux qui le souhaitent peuvent recevoir cette lettre d'info par email. Pour vous y abonner, scannez ce QR code !



Nos magasins

BREST
Kerbio Centre Ville
3, rue de Kerfautras

Kerbio Europe
Place Daumier

Kerbio Rive Droite
114, bd de Plymouth

Kerbio Siam
7, rue Amiral Linois

PLOUZANÉ
Finisterra des 3 pointes
22 rue de Kerallan

SAINT-RENAN
Bio Abers
Zone de Mespaol

SAINT-MARTIN-DES-CHAMPS
Coccinelle
3 rue Marcellin Berthelot
ZA de Keriven

SAINT-POL-DE-LÉON
Kastell Bio
45, avenue des Carmes

LESNEVEN
Prim'Vert
8 Croas ar Rod

COMITÉ DE RÉDACTION

Yann Clugery, Régine Eildé, Gérard Habasque, Monika Lodes
Pauline Morvan, Camille Pau, Jean-Christophe Ramel, Xavier Reunbot

Responsable de la publication :

Yann Clugery
Président du directoire

Tirage à 2 000 exemplaires.
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les publications sur : www.finisterra.fr

Imprimé par Calligraphy Print  

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes (bio !) par jour : mangerbouger.fr
Labus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération 