

vieprivée bien-être

LE BANC D'ESSAI DES MAGASINS BIO

Ces supérettes nature poussent comme des champignons. Comment s'y retrouver ? Des enseignes les plus connues aux plus confidentielles, on a testé pour vous...

LE BON CHARIOT VERT

Acheter bio, c'est cher, alors, autant définir les priorités. Notre sélection.

- ✓ Les farines, pour le pain et les gâteaux.
- ✓ Le tofu et les légumes secs, pour manger moins de viande.
- ✓ Les laits végétaux (avoine, riz...).
- ✓ Les petites graines (tournesol, courge) qui font du bien.
- ✓ Les huiles vierges, goûteuses.
- ✓ Les produits ménagers écologiques : à base végétale et non pétrochimiques, ils libèrent peu de produits toxiques.
- ✓ Les bougies à base de végétaux ou de cire d'abeille.
- ✓ La cosmétique, sans composants suspectés d'être dangereux, comme les parabènes ou les phtalates.
- ✓ Les savons, pour éviter de jeter des flacons de gel douche.
- ✓ Les papiers : essuie-tout, papier WC, en papier recyclé.
- ✓ L'hygiène : tampons et serviettes en coton bio, sans additifs chimiques.

LA VIE CLAIRE : POUR LES PRODUITS MAISON

Ambiance : la surface de ces 177 boutiques en France étant souvent restreinte, les rayonnages en deviennent parfois fantaisistes. Les lingettes en coton bio voisinent avec les engrais, les rouleaux d'essuie-tout et la crème pour cuir...

Cosméto/entretien : on ne manque de rien, mais on n'a pas le choix des marques.

Frais/épicerie : on trouve les basiques bio (lait végétal, légumes), mais peu de produits exotiques.

Les plus :

- ✓ les produits La Vie claire sont délicieusement économiques, notamment les huiles (olive, colza...), mais aussi ceux de la gamme ménagère ;
- ✓ le panier de fruits et de légumes bio sur abonnement, majoritairement cultivés en France (infos sur www.espritdesaison.com).

Les moins :

- ✓ l'ambiance, trop baba cool ;
- ✓ trop peu de références en produits d'entretien et en cosmétiques.

NATURALIA : POUR LA BEAUTÉ TOUCH

Ambiance : 150 m² minimum pour les 43 Naturalia, à Paris et en banlieue. L'enseigne bio vient d'être rachetée par Monoprix et restera dans son standard bobo, ambiance épurée et jolies vendeuses à la clé ! L'offre varie selon les magasins.

Cosméto/entretien : lorsque le magasin est bien approvisionné,



Les moins :

- ✓ des prix assez élevés ;
- ✓ il manque parfois des produits d'entretien de base et les ruptures de stock sont fréquentes !

MON PTIT CABAS

DANS TOUTES CES ÉPICERIES, LES SACS SONT PAYANTS, ET LA COUTUME EST DE VENIR AVEC LE SIEN. EN BONNE ÉCOLE FASHIONISTA, ON VOUS CONSEILLE « MON PTIT CABAS », UN SHOPPING BAG ARGENTÉ DE 13,5 LITRES, SE REPLIANT DANS SA MINIPOCHE VERNIE GLAMOUR. À GLISSER DANS SON SAC À MAIN 1 25 €. ■ WWW.PACKANDFLY.FR

on y déniche des produits hors du commun, comme de la teinture pour cheveux, des brosses à dents pour enfants, du sable encens coloré, des livres... et, pour un shopping encore plus complet en cosmétique bio et naturelle, rendez-vous dans un des 4 Naturalia Beauté parisiens.

Frais/épicerie : l'embarras du choix en biscuits, chocolats, céréales à cuire, et du pain qui reste frais une semaine.

Les plus :

- ✓ des produits originaux et des marques de cosmétiques comme Farfalla et Alpaderm que l'on ne trouve pas ailleurs ;
- ✓ la boutique en ligne, sur www.naturalia.fr

BIOCOOP : POUR L'OFFRE DÉMENTE

Ambiance : esthétique, aérée et pratique. Chacun des 325 supermarchés Biocoop compte au minimum 200 m² de surface.

Cosméto/entretien : contrairement à d'autres enseignes, Biocoop ne vend pas de cosmétiques dits « naturels », au cahier des charges moins rigoureux que le bio. Sur les rayonnages spacieux, on fait main basse sur le papier toilette, les sacs-poubelle, les brosses, le cirage, les soins, les produits d'entretien écologiques de nombreuses marques... On a l'embarras du choix.

Frais/épicerie : du bio et du local, avec un choix énorme, notamment de produits frais périssables (fruits, légumes, viandes, fromages...). La composition des produits est surveillée de près, quitte parfois à la faire modifier pour la rendre encore plus verte ! On est fans de leurs fromages

LE BANC D'ESSAI DES MAGASINS BIO

RECETTES : C'EST BIO, MAIS C'EST BON

Pop et acidulé, L'Atelier bio, ce sont cinq jeunes auteurs et blogueurs qui prouvent, en cinq cents recettes, que le bio n'est pas triste ! Avec son introduction très fouillée sur les produits bio, ce livre est un must pour cuisiner bio au quotidien.

Un exemple avec cette recette : Far aux pruneaux au lait d'avoine

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Mélangez 2 œufs, 70 g de farine de riz complet, 20 g de farine de sarrasin et 60 g de sucre blond non raffiné. Délayez avec 50 cl de lait d'avoine chaud, en fouettant.

Versez la pâte sur 200 g de pruneaux dénoyautés, répartis dans un plat à gratin huilé. Faites cuire pendant env. 1 heure et servez tiède ou froid.

■ « L'Atelier bio, ingrédients, recettes et savoir-faire », de N. Bernard, A. Brunner, Clea, F. Denault, A. Geers et O. Degorce, N. Nagy-Kochmann (éd. La Plage).

à la coupe et de leur choix de farines, de biscuits et de céréales en vrac, qui font faire de vraies économies d'emballage.

Les plus :

- ✓ la livraison à domicile ;
- ✓ la librairie-papeterie.

On trouve des cahiers en papier recyclé, des peintures à l'eau écolo (Kreidezeit) pour les enfants et du papier à lettres ;

- ✓ le bimestriel « Consom'action », qui traite de ce qui se mange, mais aussi de l'impact environnemental de nos choix.

Les moins : pas de vente en ligne.

BIO GÉNÉRATION : POUR LE DÉPANNAGE

Ambiance : design pas folichon et atmosphère un peu terne, mais accueil aimable pour ces 7 magasins parisiens.

Cosméto/entretien : offre peu développée en produits d'entretien. Les marques de soins de beauté sont, en revanche, plus abondantes.

Frais/épicerie : on y trouve l'essentiel en épicerie et en frais, ainsi que quelques condiments exotiques. Bon choix d'algues, de graines germées et de sucre (mélasse, sucre roux, muscovado...).

Les plus :

- ✓ les paniers de fruits et légumes du Campanier (www.lecampanier.com), à aller chercher sur abonnement une fois par semaine.
 - ✓ la carte fidélité et les réductions.
- Les moins :** ruptures de stock fréquentes sur certains produits.



BIEN CONSOMMER BIO

- ✓ [HTTP://ANNUAIREBIOECO.FR](http://ANNUAIREBIOECO.FR)

LE SITE POUR TROUVER LA BOUTIQUE BIO DANS SON QUARTIER.

- ✓ « LE GUIDE DES MEILLEURS ALIMENTS BIO », LE LIVRE D'HELENE LE HENO ET LAURENCE WITTNER (ED. LE CHERCHE-MIDI).

LAIT DE SOJA, MUESLI, CHOCOLATS : LES BASIQUES DE L'ÉPICERIE BIO ONT ÉTÉ NOTÉS DANS CE GUIDE MALIN. INDISPENSABLE POUR FAIRE LES BONS CHOIX !

SATORIZ : POUR LA GIGA SURFACE

Ambiance : design pimpant et ludique, avec des codes couleur rouge, vert et jaune. Les 28 points de vente Satoriz, tous en province (dans la région de Lyon et de Grenoble), sont, la plupart du temps, implantés au sein d'un centre commercial. Ce qui offre parfois de giga surfaces allant jusqu'à 1 000 m²...

Cosméto/entretien : un vaste choix de soins et de produits. Mais aussi, en bonus, selon les magasins, des vêtements en coton bio, de la papeterie « verte », des produits pour la maison tels que de la peinture écolo, des jeux en bois, des couches lavables...

Frais/épicerie : top pour dénicher de nouveaux produits, comme les pétales de patate douce, chips ultra-saines,

et les « biscrus », petits gâteaux sans œufs ni farine cuits à 40 °C.

Les plus :

- ✓ la boutique en ligne la plus fournie du web (www.satoriz.fr/satoriz-la-boutique).

Les moins :

- ✓ le réseau peu étendu ;
- ✓ devoir se rendre en voiture en zone quasi industrielle.

LES NOUVEAUX ROBINSON : POUR LA MAISON

Ambiance : du fait de leur localisation, en banlieue parisienne, Les Nouveaux Robinson offrent de l'espace ! De vraies supérettes bio en banlieue parisienne (Montreuil, Neuilly-sur-Seine, Boulogne et Ivry). Trois d'entre elles vendent aussi bien de l'alimentaire que des produits ménagers et des cosmétiques variés. Design peu glamour mais pratique et net.

Cosméto/entretien : une offre très large. La bonne adresse pour du déboucheur ou du lait solaire ! Mais à Montreuil, les Robinson se spécialisent. Un espace est dédié à la beauté, l'autre aux éco-produits. Ce dernier propose du prêt-à-porter, de l'équipement pour la literie (matelas et oreillers en matière végétale), des outils pour le jardinage... indispensable et quasi unique en région parisienne !

Frais/épicerie : des rayons ultra-complets et bon marché, notamment pour la viande. Les vins et bières bio sont aussi à l'honneur.

Les plus : le label « Panier Robinson », pour un panier bio à petit prix.

Les moins :

- ✓ la foule du samedi ;
- ✓ peu de points de vente, mais cela est compensé par la vente en ligne (www.bio-achat.com).

ESTÉRELLE PAYANY ET KATIA PECNIK

UN SITE ECOLO PÉDAGO

Pour tout savoir sur le recyclage, la cosméto verte, les fontaines à eau et la déco écolo, rendez-vous sur un site très concret : www.consoglobe.com