



L'Épicerie d'à côté

🌿 Nouvelles fraîches 🌿

Au sommaire:

- 1. Informations importantes**
- 2. Des ateliers à l'épicerie**
- 3. Celles et ceux qui nous font mousser**
- 4. Recette estivale**
- 5. Portraits de coopérateurs.rices**
- 6. Votre savoir-faire**

Cher-ère membre,

Depuis la dernière newsletter, les semaines ont filé, les bonnets ont laissé la place aux parapluies et aux premières journées de vacances. J'ai aussi pu récolter un grand bouquet de nouvelles fraîches et d'articles savoureux au près de rédacteurs.rices engagé.es. Vous pourrez entre autres découvrir la fabrication de savons, faire connaissance avec quelques coopérateurs.rices et saliver avec une recette de saison.

Mais avant ça, quelques informations pratiques et importantes.

Vacances d'été

Après plusieurs discussions, il a été décidé que l'épicerie resterait ouverte cet été. L'épicerie compte sur vous si vous êtes dans le coin pour continuer à venir y faire vos courses, afin de réduire au maximum les pertes et d'avoir tout de même des rentrées d'argent pour les charges qui, elles, ne prennent pas de vacances d'été. Vous avez la possibilité de vérifier sur le logiciel Epicerio si les produits sont en stock. Si vous êtes absents-es pour vos créneaux, organisez vous assez vite pour trouver quelqu'un· pour vous remplacer. Vous trouverez la procédure de remplacement dans Epicerio sous l'onglet "guide". Lorsque vous faites vos courses, nous vous prions d'être indulgent-es, il se peut que les équipes soient un peu réduites, même si le coin des membres fait de son mieux pour organiser les équipes !

Petit point au sujet des finances

Les montants dépensés à l'épicerie par les ménages sont bien au dessous de ce qui avait été prévu (les coopérateur·ices dépensent moins de 175 CHF par mois), mais comme nous avons plus de membres qu'attendu, nous rentrons dans nos comptes. Pour l'instant, les revenus nous permettent de couvrir les frais de l'épicerie, en revanche, cela prendra du temps pour rembourser les prêts des membres fondateurs·ices qui ont permis d'ouvrir l'épicerie. Changer ses habitudes ne se fait pas en un jour et l'assortiment viendra évidemment encore s'étoffer mais tout le monde est fortement encouragé.e à venir faire ses courses à l'épicerie aussi régulièrement que possible :)

Une demande à vous faire, pour simplifier la communication.

Ce serait super d'ajouter vos numéros de téléphone dans épicerio afin d'être rapidement joignable en cas de pépin! Un grand merci à tous!"

Le voisinage

L'épicerie d'à côté souhaite vivre en harmonie avec le voisinage et va prendre soin des relations, dans un premier temps, avec les habitants de l'immeuble. Anne-Claude Somé et François Dreyer se mettent à disposition en tant que répondant.e.s pour toutes les questions ayant trait au voisinage de l'épicerie. Merci de faire remonter les informations en cas d'interaction significative avec des voisins-voisines. Une petite procédure sera ajoutée dans Epicerio pour retrouver facilement comment intervenir dans un tel cas de figure.

Je vous souhaite une belle lecture et un bel été,
Anaïs

nous écrire

Ateliers à l'épicerie

Ateliers ludiques et participatifs à l'Épicerie : sondage !
Les mesures sanitaires s'assouplissent et il nous brûle d'envie de créer du lien social au sein de l'épicerie !

Si tu as envie de passer un moment sympa avec d'autres coopérateurs et coopératrices, tout en approfondissant tes connaissances sur des sujets aussi passionnants que le flexitarisme, les cosmétiques naturels ou encore le ménage efficace et écofriendly, ce sondage est fait pour toi !

En effet, nous sommes en train de mettre en place des ateliers qui auront lieu à l'Épicerie certains lundis soirs, de 19h à 21h, à partir de fin septembre 2021. Les premiers ateliers auront lieu en partenariat avec Marie Journot, d'Ecocrea, qui nous promet une approche à la fois ludique et très complète. Il y aura également toujours un peu de mise en pratique à travers la confection de mets ou de produits. Ces ateliers sont ouverts à toutes et tous mais limités à 10 personnes par atelier. Nous bénéficierons d'un petit rabais sur chaque atelier qui aura lieu dans nos locaux (le prix normal pour un atelier varie entre 50 et 70.-/personne en fonction du thème et du matériel).

Nous t'invitons donc à voter d'ici au 15 juillet pour nous faire part de ton intérêt à participer à de tels ateliers et à nous donner, parmi les thématiques proposées, tes préférences. Nous lancerons les inscriptions en fonction des retours à ce sondage. Une brève description est donnée pour chaque thème mais tu peux aussi aller directement sur le site d'Ecocrea pour plus d'informations <https://www.ateliersecocrea.com/catalogue>.

Sondage

Celles et ceux qui nous font mousser !



Les savonneries artisanales !

par Céline Pernet

Je dois avouer que j'ai longtemps eu un rapport conflictuel avec les produits cosmétiques et d'hygiène naturels. C'est souvent cher, le résultat est parfois incertain et les odeurs... ah ces odeurs si ambiguës... C'est tout du moins ce que je pensais jusqu'à ce que je m'intéresse de plus près au petit monde des savonneries artisanales et que je donne enfin sa chance à des produits qui se sont sacrément diversifiés ces dernières années et qui contribuent, par leurs techniques alternatives et respectueuses du corps et de l'environnement, à défendre un modèle durable et écologique.

La grande spécialité des savonneries artisanales, c'est la saponification à froid. Une méthode qui n'est pas industrialisable, car c'est un procédé lent et long dont les ingrédients doivent être de première qualité, donc trop chers pour les grosses entreprises qui cherchent le profit à tout prix et à se faire les marges les plus confortables.

La saponification à froid consiste en une réaction chimique entre une matière grasse (une huile végétale) et une base forte (de la soude pour le savon solide). En mélangeant le corps gras à la soude avec de l'eau on obtient du savon (sur la base d'une formule chimique compliquée que je vais vous épargner ici...). Cette réaction permet d'obtenir du savon naturellement riche en glycérine végétale, qui permet d'apporter douceur et hydratation sans avoir besoin d'ajouter des composants artificiels.

A ce mélange, on ajoute des huiles essentielles et des colorants naturels pour obtenir de belles couleurs et des odeurs enivrantes aux propriétés multiples et variées. Enfin on coule tout ça dans des moules. Le séchage du savon à température ambiante prend entre 4 à 6 semaines minimum pour que la chimie entre les différents composants opère totalement avant de pouvoir le découper et le tailler dans la forme souhaitée.

Pour en apprendre encore plus sur la question et dissiper mes derniers aprioris, je suis allée rendre visite à Charlotte de [CHA. Cosmétique](#), à la Chaux-de-fonds qui nous fournit en shampoings solides et à Pascal de [L'Orcanette](#), au Val de Travers dont on peut acheter les savons et les baumes Bôm'à bobo à l'épicerie.

Charlotte a commencé son activité dans sa cuisine en 2015. En 2017 elle installe sa boutique dans un ancien salon de coiffure à la Chaux-de-fonds. La boutique Cachalot accueille aujourd'hui des artisans et artistes de toute la région. La boutique communique avec un ancien appartement transformé en laboratoire, atelier et zone de stockage pour les différents produits. Première découverte chez Charlotte : le shampoing solide ne transforme pas nécessairement tes cheveux en casque de carton façon Playmobil®... Ah bon ? Eh oui, parce que les shampoings de Charlotte ils sont fait à base de Sodium Cocoyl Isethionate. Whaaa quel mot barbare ! En vrai, ce n'est rien de bien méchant. C'est un tensioactif d'origine 100% naturelle qui permet de se laver les cheveux sans rinçage. Ok... c'est parti pour le cours de chimie. Donc, s'il n'y a pas le Sodium en question, un savon fait par saponification à froid classique va changer le PH de tes cheveux (la fameuse sensation carton). Pour rééquilibrer tout ça, il faudrait toujours se rincer les cheveux au vinaigre. Ah voilà ! On ne m'avait pas transmis le mode d'emploi... La bonne nouvelle c'est que j'ai testé celui de Charlotte à l'hibiscus, il est top et ne nécessite aucun rinçage !

Ça mousse, ça lave, ça sent bon, on a les cheveux tout doux et le savon dure très longtemps ! Si vous voulez en savoir plus, Charlotte organise régulièrement des ateliers pour apprendre à faire ses propres savons. Elle vous expliquera tout ça bien mieux que moi !



De son côté, Pascal a créé la savonnerie artisanale « L'Orcanette » en 2012 à Fleurier. Depuis 2019, il a installé son laboratoire dans une ancienne ferme située dans la région du Creux-du-Van. Pascal a une formation d'herboriste et a suivi des cours de cosmétique biologique avant de se lancer dans la fabrication artisanale de savons 100% bio. Sa spécialité, ce sont les savons surgras. Il utilise un mélange d'huile d'olive, d'huile de coco, de ricin et de beurre de karité qui donne à ses savons des propriétés ultra nourrissantes. Fini les savons solides qui te donne l'impression d'avoir la peau qui crisse sous les doigts comme si tu caressais un crocodile...

La particularité de Pascal c'est qu'il ajoute à son mélange des paillettes de savon qui viennent des chutes de précédents blocs. Il évite un maximum le gaspillage et crée ainsi des savons multicolores auquel il ajoute des fleurs et des huiles essentielles.

Perso, je suis fan de son savon au Tea Tree...



Malheureusement, depuis le printemps 2021, les législations ont changé et la Suisse a dû s'aligner sur les exigences européennes en termes de contrôle qualité des produits cosmétiques. Les petites entreprises sont aujourd'hui assujetties aux mêmes réglementations que les grands groupes comme l'Oréal ou Procter & Gamble. Ces nouvelles législations exigent la validation des composants de chaque nouveau produit par un toxicologue agréé. Une charge administrative et financière conséquente pour les petites entreprises artisanales. Un certain nombre d'entre elles ont d'ailleurs fermé boutique, ne sachant pas comment faire face à ces nouvelles obligations. Ces charges ne représentent pas grand-chose pour les grandes multinationales dont les coûts sont largement absorbés par les marges conséquentes qu'elles se font sur les produits de luxe, dont les composants de base sont bon marché. Pour les petits artisans, c'est une autre histoire. Les marges sont minimales et, à l'image de la médecine naturelle, les cosmétiques naturelles ne sont pas toujours pris très au sérieux.

À nous, consommateur-rices de montrer par nos choix que le naturel et l'artisanal ont de beaux jours devant eux.

Pour en savoir plus:
cha-cosmetiques.ch
Lorcanette



Recette estivale avec les produits de l'épicerie

Voici une rubrique pour les gourmand-e-s ! Nous vous proposons des recettes de saison pour varier les plaisirs avec les produits de l'épicerie d'à côté !



par Gaëlle Corthay

Commençons avec la.... Tartine fraises ricotta basilic
Tout d'abord, si tu veux te lancer dans le pain maison, une recette secrète de famille pour un pain à l'épeautre sans pétrissage :
Mélanger 500 gr de farine d'épeautre avec 250 gr de farine blanche et 2 cuillère à café de sel. Ajouter 1 sachet de levure du boulanger sèche (ou ½ cube dans l'eau) et 6 dl d'eau. Mélanger le tout, la pâte reste humide et collante, pas de panique c'est normal. Laisser monter une heure puis glisser au four à 200 degrés pendant environ 40 minutes. Gardes l'œil ouvert et le nez en alerte.
Prends ton courage à deux mains et patientes un peu qu'il refroidisse.
Ensuite, coupes quelques belles tranches, tartines généreusement de ricotta, rajoutes quelques beaux morceaux de fraises et quelques feuilles de basilic. Encore un petit filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et le tour est joué ! Tu peux servir avec une belle salade verte, avec quelques fraises dedans... bon appétit !

Portraits de coopératrices.eurs



Marie

graphiste et vidéaste

« Je travaille à la caisse, les gens achètent leur trucs eux-mêmes, mais c'est cool quand même.

J'accueille les gens, je m'assure qu'il n'y ait pas de problème, je réceptionne les livraisons et je gère les stocks sur l'ordinateur, j'allume les balances de l'épicerie. À la fin, je nettoie, c'est à peu près ça. Sinon je suis là pour aider si quelqu'un a besoin.

Le pain aux fruits et aux graines de Sophie du Val-de-Ruz est vraiment super !

Ce qui me plaît dans la coopérative, c'est de valoriser la nourriture régionale, bio et saine, mais c'est surtout l'aspect communautaire, qu'on puisse se rencontrer, échanger les uns avec les autres. J'espère qu'on pourra faire des événements ensemble, du jardinage ou je sais pas, se former aussi, avoir des cours par exemple. Ça me ravit qu'il y ait de plus en plus de lieux comme ça qui marchent, avec plein de gens, qui font parler d'eux. C'est encourageant pour la suite ».



Kévin

cinéaste et technicien de l'audiovisuel

J'ai fondé "Doc'it Yourself" en 2019 avec une dizaine de réalisateurs neuchâtelois, une association qui produit et distribue des documentaires indépendants. J'ai déjà eu une première expérience à

Bruxelles dans le premier supermarché coopératif de Belgique "Bees coop". L'idée m'a tout de suite séduit et inspiré. De retour en Suisse, il m'a fallu attendre 3 ans avant de retrouver quelque chose de similaire et je l'ai trouvé dans l'Épicerie d'à côté. Quel bonheur de rejoindre un projet qui apporte de nouvelles solutions à cette société de consommation que je trouve de plus en plus malade. Savoir d'où viennent les produits, consommer localement et choisir ce qu'on veut mettre dans notre assiette, débattre, se retrouver avec des personnes de milieux différents et construire des alternatives. Voilà tout ce qui me motive dans ce genre de projets. J'ai voulu mélanger l'utile à l'agréable en proposant de faire des vidéos et des photos pour l'épicerie. Avec Lynn Kandel, on commence à faire des portraits des coopératrices et coopérateurs pour montrer les visages qui composent l'Épicerie d'à côté. Nous prévoyons aussi de faire des vidéos dans le futur pour raconter les histoires autour de l'épicerie. Mes produits préférés sont les savons et shampoings durs. J'essaie de réduire le plastique que je consomme en salle de bain et on ne trouve pas partout ce genre de produits! Si vous voulez voir mes documentaires, je vous invite à découvrir la série "Génération sacrifiée" qui parle d'un combat entre des activistes écologistes (Zad du Mormont) contre Holcim : www.docityourself.com/vod/



Votre savoir-faire

Dans le but de se rencontrer, de s'aider et de découvrir de nouvelles pratiques, nous te proposons un espace dans la newsletter pour proposer ton savoir-faire. À troquer, offrir, proposer en rabais aux autres membres de l'épicerie... tout est possible !

Gaëlle commence en proposant des séances d'acupuncture : Diplômée de l'Europe Shanghai College, je pratique l'acupuncture, les ventouses et le moxa, avec pour but d'aider à ré-équilibrer les énergies du corps, tant des organes que de l'esprit. Cette pratique voit le patient dans sa globalité. Elle permet un traitement des symptômes et de ses causes, par une anamnèse en début de séance qui comprend une discussion, la prise de pouls et l'analyse de la langue du patient. Ton corps me parle ainsi autant que toi ! J'aime rendre ma pratique accessible et la faire découvrir au plus grands nombres. Dans le cadre de l'épicerie, vous êtes plusieurs à avoir montré de l'intérêt pour l'acupuncture. Je souhaite profiter de cet été pour vous rencontrer et pour vous proposer des séances à prix réduits pour notre petite communauté.

Je propose donc des séances à 50.- pour les membres de l'épicerie d'à côté durant la période estivale. Je suis installée dans un cabinet à Pesex (grand'rue 43). Tu trouveras toutes les informations sur mon site, gaellecorthay.com ou via [Facebook](https://www.facebook.com/gaellecorthay). Tu peux me joindre au 077 539 65 65. Bel été à toi !

PS: si vous souhaitez partager une offre, un savoir faire, un troc...

Nous écrire

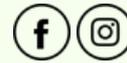
Les horaires d'ouverture

Lundi Fermé
Mardi : 17h-19h
Mercredi: 17h-19h
Jeudi: 17h-19h
Vendredi 17h-19h
Samedi 9h30-14h30

Astuce: avant de faire tes emplettes, il est possible de vérifier la disponibilité des produits dans le logiciel épicerio avant de te rendre à l'épicerie.

L'Épicerie d'à côté

Rue du Tertre 12
2000 Neuchâtel
contact@lepiceriedacote.ch



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur L'Épicerie d'à côté.

[Se désinscrire](#)



© 2021 L'Épicerie d'à côté



<https://lepiceriedacote.ch>