

NOUVEAU

Dossier :

L'avenir sera-t-il VEGETAL ?

Biocarburants

Les algues à l'essai

Vegans

Une vie 100% végétale

Textile

Les faux espoirs du bambou

Architecture

Les toitures végétales

Valérie Cupillard

Une cuisine innovante

Et aussi...

Eoliennes

Couches lavables

Allaitement

Quizz Créatifs Culturels

**PAPIER
100%
RECYCLE**



édito

#1

Directeur de publication
Hugues BERNARD

Rédactrice en chef
Emmanuelle BATIFOL
redaction@magazinealfalfa.com

Direction artistique
Hugues BERNARD
da@magazinealfalfa.com

Contact commercial
pub@magazinealfalfa.com

Abonnements
abonnement@magazinealfalfa.com

Site internet
www.magazinealfalfa.com

Ont collaboré à ce numéro
Susanne KLEIN (Objectif)
Laetitia HAWKINS (Dossier : Soja)

Impression
Imprimé en Cévennes
par l'imprimerie Clément
Certifiée Imprim'vert



Papier Cyclus Print - 100% recyclé

Remerciements
Joris BARRAT,
Emmanuelle BARRAUD,
Marie-Ange BATIFOL,
Michèle BATIFOL,
Olivier BRISSAC,
Delphine CHABALIER,
Valérie CUPILLARD,
Eiko,
Laetitia HAWKINS,
François PINCIN,
Patricia PITHOIS,
Sandrine REYNAUD,
Mickael ROUBAUD,

Photo de couverture
Elena Elisseeva / fotolia.com

Quatrième de couverture offerte à l'UNICEF

Distribution
NMPP

SARL alfalfa
au capital de 10200 €
RCS Nîmes 513 882 068
Siège social
2, rue du Fort - 30000 - Nîmes
Tél : 0615521756
ISSN : en cours
Dépôt légal : à parution

Prochain numéro en kiosques
début novembre 2009

La reproduction, même partielle, des articles, photos et illustrations présents dans ce magazine à des fins de publication, papier ou Internet, est interdite sans l'autorisation écrite du directeur de publication ou de la rédactrice en chef. Les articles, photos et illustrations publiés n'engagent que la seule responsabilité des auteurs. Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables en cas de problèmes éventuels liés à l'application de conseils présents dans le magazine. Les textes et photos confiés à la rédaction, publiés ou non, ne sont pas restitués.

Alfalfa (nf) [æl'fæl.fa]
Graine de luzerne cultivée.
(*Medicago sativa* L.)
Plante herbacée fourragère de la famille des légumineuses. Cultivée pour sa richesse en protéines (allant jusqu'à 55%) et ses qualités d'amélioration des sols. Contrées tempérées.



Bienvenue dans l'univers d'**alfalfa**, le magazine des alternatives contemporaines. Un magazine qui vous permet de porter un autre regard sur le monde. De questionner et de comprendre les enjeux actuels sans se laisser gagner par la déprime ambiante. De se pencher sur ce qui va bien, pour enfin voir le verre à moitié plein.

Alfalfa veut croire avec vous qu'un autre monde est possible. Que si chacun de nous agit à son niveau et dans la mesure de ses possibilités, le monde n'en sera que meilleur. Pas besoin de grands discours ni de personnalités connues. C'est en chacun de nous que le changement doit s'opérer.

Nous allons découvrir ici des individus passionnés, et tout aussi passionnants, qui tentent de changer les choses. A leur niveau individuel tout autant que dans des démarches plus collectives. Des individus qui agissent au quotidien, sans prétention, ni caméras. Des personnes qui vivent leurs idées, tout simplement.

Pour ce premier numéro, nous sommes partis à la recherche de toutes ces alternatives - mais il y en a tellement d'autres ! - qui peut-être feront le monde de demain. Carburant aux algues, toitures végétales, textiles en chanvre ou en bambou, protéines de soja... C'est toute la logique de notre système qui se retrouve en pleine mutation. Toutes ces initiatives nous ont amenés à nous poser cette question : **l'avenir sera-t-il végétal?**

La *vegetal team* d'alfalfa s'est donc lancée à la poursuite de ces végétaux du futur en tentant de comprendre leurs bienfaits mais aussi les polémiques qu'ils alimentent.

Bonne lecture 100% végétale.

Hugues

Charte alfalfa

Alfalfa pose les bases d'un magazine axé sur les alternatives contemporaines. Il s'agit d'une démarche globale et cohérente. Une volonté forte de réduire notre impact écologique tout en gardant une publication de qualité grâce à des choix graphiques et rédactionnels simples et efficaces.

Ecologique : Le magazine est réalisé sur un papier 100% recyclé. Il est imprimé en France avec des encres végétales. Notre choix s'est porté sur une imprimerie ayant la certification Imprim'Vert. Un label qui garantit l'investissement écologique et le souci de s'inscrire dans une démarche de développement durable de notre partenaire. Les aplats de couleurs sont limités pour tenter de réduire la consommation d'encres. Nous privilégions des acteurs locaux lorsque cela est possible.

Ethique : Nous avons choisi de créer une société pour démontrer que notre modèle de monde meilleur n'est pas une simple utopie. Qu'il s'agit d'un projet de vie réaliste et économiquement viable. La publicité est volontairement limitée en quantité. Les annonces correspondent aux principes de la ligne éditoriale, et respectent nos valeurs. Le magazine alfalfa s'engage à reverser chaque année une partie de ses bénéfices nets à des associations inscrites dans une démarche qui correspond à sa ligne éditoriale.

1



p. 14



p.

- 6** **Altern Actus**
- 8** **Solidaires** Don de soi
- 10** **Eco-créateur** Bio Rider Nature
- 13** **L'avenir sera-t-il végétal ?**
- 14** **Toitures végétales** La ville au naturel
- 17** **Algues** Un carburant pour demain
- 19** **Vegans** Une vie 100% végétale
- 21** **Bouteilles végétales** Une goutte d'eau ?
- 22** **Chanvre** Il a tout pour plaire
- 24** **Bambou** Faux espoirs ?
- 26** **Soja** La protéine de la discorde

sommaire



- 28** **Laits végétaux** Une variété infinie
- 30** **Agar Agar** Les vertus de l'agar-agar
- 31** **Graines germées** Un concentré de vitamines
- 32** **Ortie** Elle ne manque pas de piquant
- 33** **Valérie Cupillard** Une cuisine naturelle et gourmande

- 36** **Alter'natives** Les couches lavables, c'est du propre
- 40** **Eco-tendances** Eoliennes, elles ont le vent en poupe
- 42** **Créatifs** La société de consommation mise à nu
- 44** **Objectif** Allaitement - Photos inédites de Susanne Klein
- 50** **Quizz** Etes-vous un Créatif Culturel ?

abonnement



ABONNEZ VOUS*
à partir de 23 € pour 1 an**

* Offre réservée à la France métropolitaine. DOMTOM et étranger, nous consulter.

Parrainez vos amis :
à chaque abonnement que vous parrainez vous gagnez un numéro supplémentaire sur votre propre abonnement... Il suffit que votre ami(e) indique vos nom, prénom et votre code personnel lors de la souscription de son abonnement

Découpez le coupon ci-dessous et renvoyez-le à : magazine alfalfa - Service abonnements - 2, rue du Fort - 30000 Nîmes

ABONNEMENT ALFALFA

Je m'abonne au magazine alfalfa et profite des offres suivantes :

- 1 an - 6 numéros** (offre découverte) **pour 26 €** au lieu de 28,20 €
- 2 ans - 12 numéros** (offre avantage) **pour 49 €** au lieu de 56,40 €
- 1 an à tarif réduit - 6 numéros** (offre solidaire) **pour 23 €*** au lieu de 28,20 €

Je suis parrainé par NOM : _____ Prénom : _____ Code abonnement : ALF

Je règle par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de SARL alfalfa
 Carte bancaire N° _____
 Date de validité : __ / __ / __
 Cryptogramme : _____ Les 3 derniers chiffres au dos de votre carte dans le cadre signature

O Mme O Melle O M
 Nom :
 Prénom :
 Adresse complète :
 Code postal : _____ Ville :
 E-mail :
 Téléphone :

Date et signature obligatoires : _____

** Chômeurs, RSA, étudiants - sur présentation d'un justificatif de moins de trois mois (attestation ANPE, RSA, carte d'étudiant)