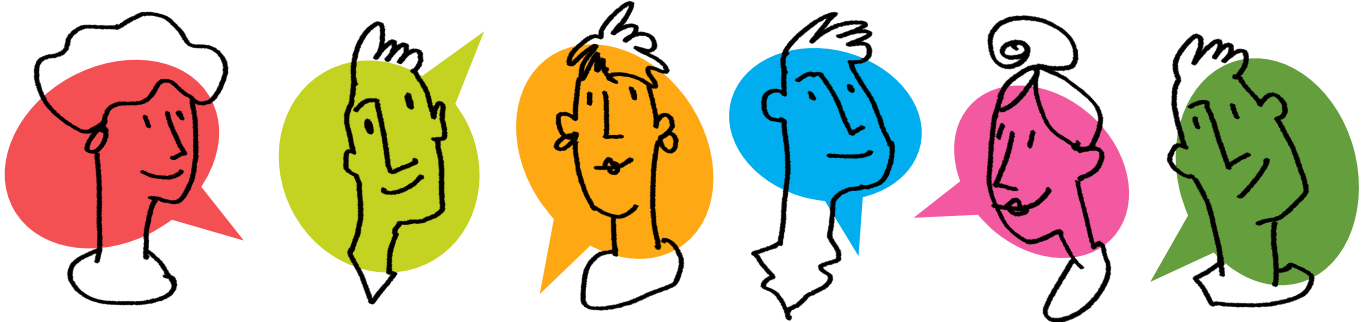


ÉDITO

JACQUES GUILLOUX*

Assemblée générale annuelle de Coop nature

Moment incontournable de notre coopérative, cette assemblée est aussi un moment privilégié de rencontre, d'échanges entre l'ensemble des sociétaires et leurs représentants au conseil d'administration, avec les responsables de magasin.



© Illustration : Pierrick Jadaud

au delà des informations concernant l'activité annuelle de la coop, seront abordés, entre autres, les points relatifs à notre positionnement dans le monde de la distribution alimentaire bio, sur le plan local, et notamment ce que sont les atouts et les valeurs qui nous permettent de résister à la forte concurrence de la grande distribution et des magasins en réseau. Vos idées, vos questions seront les bienvenues. Merci à vous de consacrer un peu de votre temps pour venir participer à cette assemblée. Au menu de ce journal, on vous parle santé, légumes de saison, jardinage, nanoparticules...

En rappel, un article sur les modalités (très simples) pour devenir sociétaire de la coop vous permettra d'expliquer à vos amis, voisins ou proches, la marche à suivre pour adhérer à la coop, mais aussi vous pourrez les convaincre de l'intérêt pour eux de rejoindre le groupe des presque 13 000 adhérents de notre chère coopérative. Votre contribution à l'arrivée de nouveaux sociétaires vous permet d'obtenir une remise supplémentaire lors de l'inscription d'un nouvel adhérent, via notre système de parrainage. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous renseigner dans votre magasin. ●

* Président du conseil d'administration

Bonne lecture, Coopérativement vôtre.

SOMMAIRE

- Maxi nanos, mini infos, maxi bobos > P.2
- Comment cultiver la patate douce > P.3 à 4
- Merveilleuse vitamine C > P.5
- La rhubarbe > P.6
- Recette : crumble salé à la rhubarbe > P.7
- Parrainage > P.7
- 649 nouveaux sociétaires en 2017 > P.8



LA PATATE DOUCE

© Joachim - Fotolia.com



actu

Maxi nanos, mini infos, maxi bobos

En plus de les rendre très réactives, la taille des nanoparticules leur permet de se disséminer aisément dans l'environnement et le corps humain. Plus la particule est petite, plus elle peut traverser les barrières physiologiques. Les évaluations et expertises font état d'effets toxiques inquiétants. Et souvent rien sur les étiquettes ! A la Coop, zéro nano à manger !

C'est une particule extrêmement petite : 1 nanomètre est égal à 1 milliardième de mètre.

Ainsi, un nanomètre rapporté à un humain, c'est comme une fourmi rapportée à la terre ! A cette échelle, la matière acquiert des propriétés extraordinaires (l'or devient rouge, l'aluminium explosif...)

Depuis 20 ans, les industriels ont investi dans ces nouveaux matériaux, on les trouve partout : dans le bâtiment, les pneus et les fumées d'échappement, l'agriculture, mais aussi dans les vêtements, les pansements, les ustensiles de cuisine et les emballages, les articles de sport, dans le domaine médical et les cosmétiques... et bien sûr dans l'alimentation !

Dans les assiettes

Elles sont de plus en plus présentes dans le secteur alimentaire à cause de leurs multiples propriétés qui séduisent les industriels. On les trouve notamment dans les emballages et aussi les additifs. Par exemple dans les saucisses bien rouges et le ketchup onctueux (dioxyde de silicium E 551) ; les soupes et les sauces... sans grumeaux, les glaces bien brillantes, le chocolat noir et qui le reste... sans blanchir, le sel, le sucre, le riz et le café en poudre bien fluide... (dioxyde de titane E 171)

Inquiétantes et dangereuses ?

Leur taille infime favorise la pénétration dans l'organisme, en respirant, en mangeant, en touchant. Elle modifie leurs propriétés physico-chimiques et complexifie l'évaluation des risques. Les nanoparticules traversent la barrière placentaire, hémato-encéphalique et intestinale. On ignore l'importance de notre exposition à ces nanoparticules.

Les évaluations et expertises font état d'effets toxiques notoires : dommages à l'ADN, retards de croissance, réactions d'hypersensibilité et d'allergie, inflammations chroniques, affaiblissement du système immunitaire, stress oxydatif, effets génotoxiques et

cancérogènes, dérèglement du système immunitaire et du fonctionnement intestinal...

Malgré ces effets toxiques de mieux en mieux documentés, les nanoparticules ne sont toujours pas évaluées avant d'être mises sur le marché.

Infos... nano !

Le 10 novembre 2017, la DGCCRF (1) commentait sa première campagne d'analyses sur les nanoparticules dans nos assiettes : « Ces résultats confirment la présence de structures nanoparticulaires dans les aliments ciblés, sans que l'étiquetage mentionne la présence de nanomatériaux. » Et le Canard enchaîné de constater : « ... Cela fait belle lurette que l'agroalimentaire utilise comme additifs des [nanoparticules] dont on ignore tout des effets sur notre santé. » (2)

Pourtant, depuis 2014, un règlement européen impose d'indiquer sur l'étiquette la présence de nanoparticules... sans aucun effet sur l'industrie agroalimentaire : sur les 19 aliments analysés, 16 recelaient des nanos en douce.

Après l'ONG Agir pour l'environnement (3), le magazine *60 millions de consommateurs*, et notre journal (4), ont alerté les consommateurs. La revue *Que choisir* a publié un dossier très fourni sur ce thème dans son numéro de février 2018. ●

Petit mémo pour détecter les nanos sur les étiquettes.

• **E171** : dioxyde de titane • **E551** : dioxyde de silicium
• **CI 77947** : oxyde de zinc • **E172, CI 77489, CI 77492, CI 77499** : oxyde de fer • **CI 77266** : noir de carbone.

Mémo utile, mais pas satisfaisant : il laisse au consommateur la responsabilité ahurissante du choix alors que celui-ci ne dispose pas des éléments pour juger du risque possible.

(1) Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes.

(2) *Le Canard enchaîné* 22 novembre 2017

(3) veillenanos.fr/wakka.php?wiki=NanoBD

(4) *Journal de la Coop*, N° 33, Janvier 2012



jardinage

COMMENT CULTIVER LA PATATE DOUCE ?



© Joachim - Fotolia.com

La patate douce est connue pour ses tubercules savoureux, à la peau ocre, orange, rouge ou violette et à la chair blanche à orangée. On la cuisine comme la pomme de terre. Mais, à la différence de cette dernière, la patate douce est une ipoméée.

Dotée d'un feuillage persistant, la patate douce respandit du printemps à l'automne à condition de profiter d'une terre meuble, chaude et bien irriguée. A l'issue de leur maturation, ses tubercules peuvent être conservés des mois sans pourrir, vous permettant de réaliser de bons plats nourrissants pendant l'hiver.

Première étape : obtenir des germes de patate douce

Pour cultiver la patate douce, il est nécessaire d'en obtenir des germes. Procurez-vous donc à Coop nature des patates douces issues de l'agriculture biologique. Coupez-les en deux après les avoir rincées. Déposez chaque moitié, piquée de trois cure-dents en bois disposés en étoile sur un bocal (c'est l'occasion de recycler un pot de confiture en verre) rempli d'eau du robinet : ainsi suspendu, le tubercule doit tremper dans l'eau à moitié de sa hauteur.

Placez ensuite le bocal dans un endroit ensoleillé, à l'abri des basses températures. Un bord de fenêtre intérieur, bien exposé, est idéal.



© Joachim - Fotolia.com

Au bout quatre semaines, environ, des germes vont pousser sur la patate douce, donnant naissance à des feuilles. Lorsque les tiges mesurent environ trois centimètres, prélevez-les délicatement avec un couteau. La patate douce n'est plus consommable mais peut alimenter votre compost.

Pour que chaque bourgeon développe ses racines, placez-le ensuite dans un verre rempli d'eau (à changer tous les deux jours), de façon à ce que la tige soit immergée, ses feuilles restant au sec. Lorsque les racines atteignent à peu près cinq centimètres, votre bourgeon est prêt à être planté.





© juliedesthaies - Fotolia.com

© hiroshiteshigawara - Fotolia.com

Deuxième étape : préparer le terrain

Selon les régions, la patate douce peut être plantée de mars à juin dans une terre suffisamment chaude pour assurer le développement des racines, soit un mois après les dernières gelées constatées : le mois d'avril est propice dans la moitié sud de la France, et le mois de mai d'avantage favorable dans la moitié nord.

Pour un meilleur rendement, la patate douce se plante dans un endroit fortement ensoleillé. Lors des premières semaines, un paillage peut d'ailleurs conserver de la chaleur au sol. Une terre meuble favorisant le bon développement des racines, l'idéal est de retourner le sol sur une quarantaine de centimètres de profondeur. Au moment du rebouchage, un peu de terreau neutre mélangé à la terre du jardin donnera un substrat bien aéré.

Évitez les engrais trop riches en azote qui favoriseraient la pousse des feuilles au-dessus de la surface, au détriment de la production de tubercules dans la terre. En revanche, la cendre de bois est bienvenue, tout comme le compost ou le fumier à un stade de décomposition bien avancé.

Troisième étape : planter la patate douce

Vous pouvez placer environ trois pieds de patate douce au mètre carré. Avec la terre retournée, formez des billons, c'est-à-dire de petites rangées de terre qui dépassent d'environ quinze centimètres du sol et dont le sommet est plat.

Plantez vos germes de patates douces à une trentaine de centimètres les uns des autres et à une profondeur de 15 à 20 cm, puis arrosez abondamment. Durant les premières semaines, gardez la terre humide sans pour autant noyer les racines qui risqueraient de pourrir : c'est l'unique entretien à apporter à vos patates douces pendant leur développement.

Par la suite, le feuillage fait office de couvert et garde à la terre son humidité, rendant le paillage inutile.

À l'automne, récoltez vos patates douces en les sortant délicatement de terre et laissez-les durcir à l'air libre pendant plusieurs jours afin qu'elles puissent révéler toute leur saveur. ●

sources : www.gerbeaud.com



On trouve des plants tous prêts
dans les jardinerie (5 à 7 euros).



© hiroshiteshigawara - Fotolia.com



MERVEILLEUSE VITAMINE C



© laplatresca

Après avoir longuement étudié ses bienfaits sur le cancer, Linus Pauling double prix Nobel, la conseillait en prise quotidienne pour maintenir un état de santé optimum. Il préconisait de fortes doses (10 à 50 grammes par jour) quand les apports recommandés ne sont encore que de 80 milligrammes. Il est remarquable que, même prise à haute dose pendant de longue période, elle est sans danger. On personnalisera selon nos besoins, depuis 170 mg jusqu'à des 1, 2 ou 3 g voire plus selon votre thérapeute.

« Une vraie potion magique » !

- C'est un soutien efficace dans les cas de fatigue passagère (anti-anémique, stimulant cérébral) ;
- Elle facilite le sommeil contrairement aux idées reçues ;
- Renforce les défenses immunitaires face aux infections ;
- Elle contribue à la cicatrisation des tissus : blessures, micro lésions vasculaires, plaies opératoires ;
- Favorise la protection cardiovasculaire ;
- Régule le taux de cholestérol ;
- C'est un atout pour le sportif : réparation des fibres, fréquence cardiaque, fabrication de carnitine ;
- Elle améliore les symptômes allergiques en diminuant la sensibilité à l'histamine (1) ;
- Rôle anti-âge : Action antioxydante donc anti-vieillessement ; contribue à l'intégrité et la solidité des collagènes (2) ;
- Elle protège des nitrosamines cancérigènes en neutralisant les nitrates et les nitrites que l'on trouve notamment dans les charcuteries, viandes grillées, barbecue... ;

Connue de tous, l'ampleur de ses bienfaits sur la santé est pourtant largement sous-évaluée du grand public. Elle peut en effet se révéler être un choix judicieux en prévention ou en soutien de nombreux problèmes de santé.

- Agit aussi favorablement dans les cas de rhumatismes, de diabète, d'asthme, d'affections des reins.

Notez enfin qu'elle a beau être un acide, elle n'acidifie pas l'organisme et est parfaitement tolérée.

Où la trouve-t-on ?

Principalement dans les fruits, mais il est aussi possible de la fabriquer à l'identique (acide L ascorbique, L pour Lévygyre). Attention : la forme synthétique dextrogyre est une forme inefficace.

Connue et appréciée dans les comprimés d'Acérola, elle y est dosée à 80, 170 ou 340 mg pour l'immunité hivernale ou les petites fatigues des adultes et des enfants.

Si on souhaite profiter plus avantageusement de ses propriétés, il ne faut pas hésiter à augmenter le dosage. Dans ce cas on peut privilégier des formes gélules à effet retard dosées à 500 ou 1000mg ou bien encore opter pour la poudre d'acide L ascorbique pure. On prendra cette dernière en une ou trois prises additionnées pour moitié de bicarbonate de soude (une cuillère à café rase de vitamine C plus une demie cuillère à café de bicarbonate). Ce mélange transforme la vitamine C en ascorbate de calcium, favorise son assimilation et offre un goût plus agréable.

A chacun son dosage, sa formule, mais une chose est sûre : vous n'avez pas fini de l'apprécier ! ●

(1) L'histamine, est une molécule de signalisation du système immunitaire, de la peau, de l'estomac et du cerveau des vertébrés. C'est un médiateur chimique synthétisé par les animaux dans de nombreux organes.

(source : Wikipedia)

(2) Protéines de structure présentes dans : peau, gencives, dents, os, ligaments, cartilages, muscles, vaisseaux sanguins.



Fruits et légumes de saison

LA RHUBARBE



La rhubarbe est-elle un fruit ou un légume? Sa partie consommée étant le charnu des feuilles (le pétiole) en fait un légume. Pourtant nous la retrouvons dans les tartes, les confitures... Et pourquoi pas en crumble salé? Quoi qu'il en soit, son goût fruité et acidulé enchante nos papilles!

La rhubarbe (*rheum*) est une herbacée vivace de la famille des polygonacées, comptant de nombreuses espèces. Plante médicinale connue dès l'antiquité en Chine et en Grèce, elle a été introduite en Europe par Marco Polo. Toxique, elle y est restée officinale et décorative jusqu'au XVIII^e siècle. Aujourd'hui on en consomme la partie qui n'est pas toxique: le pétiole.

La rhubarbe, superbe au jardin, étale en large bouquet depuis le sol ses longs pétioles comestibles, rouges, épais et charnus (50 à 80 cm de long); ils soutiennent de grandes feuilles vertes d'aspect gaufré, qu'on ne doit pas consommer; son inflorescence, couleur ivoire, peut atteindre 1m 50 de haut.

Bon pour la santé... et pour les abeilles

La rhubarbe est riche en fibres, en vitamine C et en minéraux: potassium et phosphore; en moindre quantité elle procure calcium et magnésium. En pharmacopée les racines ont des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et hépatiques.

C'est également un insecticide naturel: les feuilles, toxiques pour les animaux, sont utilisées par certains apiculteurs, à l'intérieur des ruches pour protéger les abeilles d'autres insectes envahisseurs.

En agriculture biologique elles servent pour confectionner un insecticide efficace contre les pucerons, en infusion où l'on dilue du savon pour arroser les plantes.

Hélas, le réchauffement climatique menace la culture de la rhubarbe. Cette plante a besoin d'une longue période de froid avant de produire ses tiges. Ces dernières années, les hivers trop doux ont entraîné des retards de culture de plusieurs semaines et la production s'en trouve réduite d'autant.

Quand, comment déguster la rhubarbe ?

La rhubarbe est disponible d'avril à juin, et parfois fin septembre, en deuxième récolte. Elle se conserve au réfrigérateur dans un sac en papier, une à deux semaines. Elle se congèle juste blanchie, ensachée, plutôt coupée en tronçons.

Elle se décline en multiples recettes: crue, cuite, salée, sucrée, fermentée, en plats ou en boisson. Son acidité est idéale en chutney, en sauce. En tajines elle remplace l'oseille ou le citron. Pour atténuer cette acidité on peut y adjoindre du tahin, ou du kuzu pour l'onctuosité dans une tarte salée, ou encore de la banane en dessert et dans les confitures. Macérée dans de l'alcool, on en fait de la liqueur, du vin ou de la bière. ●

ATTENTION !

- Ne pas consommer les feuilles, toxiques, mais seulement les pétioles.
- Ne pas cuire la rhubarbe dans une casserole en aluminium, fer ou cuivre.



Crumble salé à la rhubarbe*

POUR 6 PERSONNES ⌚ PRÉPARATION : 30 MINUTES / CUISSON : 45 MINUTES **FACILE**

INGRÉDIENTS

- 1 kg de pétioles de rhubarbe
- 1 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de sucre non raffiné
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1/2 verre d'eau (15 cl environ)
- poivre
- 100 g de farine
- 50 g de poudre de noisettes
- 100 g de beurre salé
- 75 g de parmesan

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 200°. Essuyer et découper les pétioles de rhubarbe en dés.
- Faire revenir à la poêle huilée l'oignon émincé puis ajouter la rhubarbe, les cubes de bouillon émiettés, le poivre et un demi verre d'eau avec le sucre. Laisser mijoter jusqu'à ce que la rhubarbe compote.
- Préparer le crumble en mélangeant la farine, la poudre de noisettes, le beurre en morceaux et le parmesan juste râpé. Travailler les ingrédients jusqu'à obtention d'un sable grossier.
- Verser la compote de rhubarbe dans un moule allant au four et couvrir avec le crumble. Cuire pendant 45 minutes.



* (recette éditée par l'équipe Allrecipes France)



Bon plan Coop nature

Parrainage : faites découvrir la Coop à vos ami(e)s !



Vous êtes sociétaire à Coop nature et vous souhaitez partager vos convictions pour un mode de consommation respectueux de l'environnement ? Alors utilisez le parrainage !

Coop nature, en plus de vos remises habituelles, vous offre 10% de remise supplémentaire* à utiliser en une fois dans un de nos trois magasins pour chacun(e) de vos ami(e)s devenant sociétaire à son tour.

Ce bon de remise supplémentaire, valable 6 mois, vous sera adressé par courrier à votre domicile.

Si vous parrainez plusieurs personnes, vous recevrez, bien sûr, plusieurs bons de remise immédiate. En revanche vous ne pourrez utiliser qu'un seul bon de remise par ticket de caisse.

* Ces 10% de remise parrainage s'appliquent en plus de votre réduction sociétaire habituelle.



649 nouveaux sociétaires en 2017

Au 31 décembre, 12 908 sociétaires (1) étaient adhérents de Coop nature, à ses valeurs ses actions et... à ses prix. Si vous souhaitez nous rejoindre et profiter des 10% de remise (2) sur le montant de vos achats dans les trois magasins Coop nature ? C'est très simple...

Considérant qu'un(e) sociétaire n'est en fait qu'un membre d'une famille, (la famille étant estimée à 2,3 personnes selon l'Insee 2016), nous pouvons prétendre que Coop nature touche directement 29 688 personnes soit 21 % de la population de Tours, ou 8 % de la métropole.

Devenir sociétaire

Comme les 12 908 sociétaires de Coop nature, vous êtes convaincu du bien-fondé de notre démarche et vous souhaitez, comme eux, profiter de la remise de Coop nature... voici la marche à suivre.

En premier lieu, devenez sociétaire de Coop nature. Pour cela vous souscrivez au capital de la coopérative en achetant des parts sociales pour un total de 112 €.

Pour acquitter vos parts sociales deux solutions vous sont proposées :

- Soit vous versez 32 €, correspondant à votre capital de départ. Le solde, soit 80 € est consolidé au fur et à mesure de vos achats, par prélèvement sur la remise de 10 % (3).

- Soit vous versez 112 € correspondant à la totalité de votre capital social et vous bénéficierez immédiatement de la remise de 10 % sur vos achats.

Votre ticket comporte, sous le total des achats que vous venez d'effectuer, le montant de la remise correspondante obtenue, ainsi vous pouvez constater l'économie réalisée.

Notez aussi que vous n'avez pas à vous acquitter d'une cotisation annuelle ni de frais de dossier.

En cas de départ, vos parts sociales seront remboursées conformément aux statuts de la Coopérative (article 14).

Après souscription de ses parts sociales toute personne est considérée sociétaire ainsi que les membres de son foyer fiscal (votre Tanguy ou Catherinette en est exclu(e) ! Pas de panique : vous pouvez lui offrir une adhésion qui renforcera sa future indépendance).

Devenir sociétaire c'est également vous soucier de votre santé et de votre budget, comprendre et respecter votre environnement, valoriser et maintenir l'emploi et développer le lien social. Autant de valeurs que défend Coop nature. ●

(1) données nettes (résiliations déduites).

(2) La remise de 10% est appliquée sur tous les produits sauf :

- sur les livres et la boucherie : remise de 5 %,
- sur le pain : pas de remise

(3) Lors de votre passage en caisse, vous bénéficiez directement d'une remise de 4 % du montant de vos achats. Les 6% restants sont capitalisés pour atteindre le solde de 80€.

Lorsque toutes vos parts sociales seront acquises, (32€+80€=112€) vous bénéficierez pleinement de la remise de 10 %.

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : www.coopnature.com

Ils ont participé à ce numéro

Josette Antunes • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Guilloux • Jean-Claude Malbet
• Marie-Françoise Mercier • Sylvie Sautereau / Conception graphique et mise en page : l'Atelier sur la Colline

GAGNEZ DU TEMPS EN PASSANT VOS COMMANDES

CRÈMERIE ET PAIN

BOUCHERIE

TOURS CENTRE : 02 47 66 73 86

02 47 66 58 35

TOURS NORD : 02 47 88 96 97

02 47 88 96 95

CHAMBRAY : 02 47 36 45 52

02 47 36 45 53

02 47 36 45 58

HORAIRES DES 3 MAGASINS

Lundi : 14h > 19h - **Du mardi au samedi :** 9h > 19h

Fermeture à 17h chaque 24 et 31 décembre.

Tours Centre : 17 rue Chalmel

🚶 Arrêt Palais des Sports 🚗 **2-10** Arrêt Salengro ou Boisdenier

Tours Nord : 25 rue de Hollande

🚶 **2** Arrêt Abbaye Gatine 🚗 **17** Arrêt Bois Aubry

Chambray : 13 rue Augustin Fresnel

🚶 **36** - Arrêt Fresnel ou Perrin