

Notre diététicienne vous écrit :

Arrêter ou diminuer le **GLUTEN**,

C'est d'abord s'ouvrir à une plus large variété de céréales

Orge, seigle, avoine, blé (dont kamut et épeautre) contiennent du gluten. Mais à chacun son gluten bien spécifique : celui du blé est le moins bien toléré.

Et quand on regarde la consommation classique en céréales des français : c'est du blé, ... du blé et ... encore du blé (pain, biscotte, viennoiserie, gâteau, biscuit, pâtes, semoule...) et parfois ... un peu de riz. Ce n'est pas ce qu'on peut appeler de la variété.

Le gluten est pointé du doigt dans quantité de problématiques notamment digestive, articulaire, maladies auto immunes, fatigue chronique, ... pour lesquels il est parfois nécessaire de l'arrêter totalement. Mais, sur le principe de ne pas remplir le vase jusqu'à la dernière goutte, il convient pour tout un chacun de diminuer le blé (donc le gluten) et du coup, d'ouvrir ses horizons culinaires à d'autres céréales ou équivalent céréales (*).

C'est ni plus ni moins que le principe même de l'équilibre alimentaire : **la variété**.

L'ouverture vient aussi dans la façon dont on va les utiliser :

- toast au sarrasin à la place du pain
- flocons de millet pour faire des galettes végétales
- flocons d'avoine en porridge au petit déjeuner ou en dessert

- quinoa en salades composées (ex : + choux émincé + flocons châtaigne + noisettes grillées ou encore façon taboulé)
- polenta de maïs en tranches grillées à la poêle avec des légumes.

Les farines de châtaigne, de teff, de souchet peuvent être ajoutées à hauteur de 30% avec de la farine de riz (70%) en remplacement de la farine de blé pour des biscuits, gâteaux, pâte à crêpe (*NB : pensez à rajouter un liant type psyllium, arrow-root, gomme de guar, ... pour redonner de l'élasticité à la pâte*). Le petit épeautre, au gluten mieux toléré que celui du blé, est disponible en farine, pain et pâtes. Sans oublier la poudre d'amandes qui peut avantageusement remplacer la farine dans des recettes de gâteaux et biscuits (- de glucides et + de protéines).

Dans nos magasins Coop nature, nous augmentons régulièrement le nombre de références en produits sans gluten (également dans les rayons frais et surgelés) pour vous offrir plus de choix. Attention toutefois car certains sont élaborés à partir de céréales raffinées pour une meilleure tolérance intestinale donc moins intéressants que les produits complets ou ½ complets sur les plans nutritionnels et index glycémique. A chacun de gérer les compromis selon sa santé personnelle, nos conseillères peuvent vous y aider. De même, au rayon librairie, de nombreux ouvrages de recettes vous guideront pour allier équilibre, plaisir, simplicité et bien sûr convivialité. Alors n'hésitez plus : en diminuant le blé osez la variété !!

(* *quinoa, fonio, amarante, teff ne sont pas botaniquement parlant des céréales, mais ont néanmoins le même profil nutritionnel et culinaire*)



Coop infos : N°46–Avril–Mai–Juin - 2015

Edito

Coop Nature en chantier...

Comme ont pu le remarquer les habitués de notre magasin de Tours Nord, les travaux d'agrandissement et de réfection ont commencé début février. Nous espérons que ces travaux ne viendront pas perturber vos habitudes de fonctionnement. Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension.

Au magasin de la rue Chalmel, le projet d'agrandissement des bureaux est en cours. Nous vous tiendrons informés de l'évolution des travaux. Sachez dès maintenant que cette restructuration de la partie administrative des locaux se fera sans diminuer la surface de vente du magasin.

Nous n'oublions pas notre beau magasin de Chambray. Nous sommes actuellement en réflexion sur un projet d'agrandissement du parking. Là encore, nous vous tiendrons au courant de l'évolution de notre projet.

Coop Nature grandit aussi à l'intérieur de ses murs. L'effectif global des magasins a dépassé les 50 salariés. Un comité d'entreprise a été mis en place, après élections début janvier. Un accord de participation est en cours, au profit de l'ensemble du personnel.

Lors de notre prochaine Assemblée Générale (date et lieu à préciser), nous aurons le plaisir de vous expliquer plus en détail ces évolutions, après vous avoir présenté les bons résultats de l'année 2014.

A vous tous, bonne lecture de ce petit journal.

Coopérativement vôtre,

Le Président du Conseil d'Administration
Jacques GUILLOUX

Vente de produits Biologiques
et naturels
Tel: 02 47 66 77 77
www.coopnature.com
tours-grenier-nature@wanadoo.fr
coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr
coopnaturechambray@orange.fr

Sommaire

Edito, Nouveautés	Page 1
Yaourt : il y a bio et bio	Page 2
Les combinaisons alimentaires Recette : les asperges Info sur le site web de la coop	Page 3
Notre diététicienne vous écrit.	Page 4

Ont participé à ce journal :
Josette Antunes, Marlène Baudrier,
Jacky Cardot, Jacques Guilloux, Jean--
Claude Malbet, Sylvie Sautereau.

NOUVEAUTES

Vos magasins **Coop nature** ont toujours des nouveautés à vous proposer. En voici quelques unes, relevées au hasard des derniers référencements :

- Gourmandise sucrée : krounchy praliné, gaufres noisette.
- Gourmandise salée : pousses de bambou.
- Rayon « cru » : Poudre de baobab.
- Rayon cosmétique : gamme solaire du « comptoir des lys »
- Rayon entretien : sel d'Epson, acide citrique.

N'hésitez pas à demander à nos vendeurs et conseillers le produit que vous recherchez.

OUVERT A TOUS - Horaires d'ouvertures de nos magasins :
TOURS CENTRE, TOURS NORD, TOURS SUD - CHAMBRAY LES TOURS
Lundi : 14 h 30 -19 h ; Mardi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Mercredi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h
Jeudi : 9 h30 -13 h/14 h 30 -19 h ; Vendredi : 9h13h/14h30 - 19 h ; Samedi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 18 h 30

Vous donner la parole : Chers sociétaires ; une adresse courriel est ouverte sur le site de coop nature (www.coopnature.com) pour nous faire de vos suggestions et de vos remarques : ecoute@coopnature.com

YAOURT : IL Y A BIO ET BIO !

C'est l'histoire du yaourt Vrai, qui ne l'était pas. Il trônait dans les rayons bio des grandes surfaces. Il présentait de belles images de fraises, framboises et myrtilles...

Juste les images, car il n'en contenait pas.

En janvier 2015, la laiterie Triballat, qui fabrique les produits Vrai, a dû retirer de ses rayons son « yaourt bio arôme naturel fruits rouges ». Tout cela à cause de consommateurs agacés, de l'ONG Foodwatch, qui ont produit une pétition intitulée : « Nous payons pour du bio, nous voulons du vrai bio ». L'ONG y dénonçait l'adjonction d'arôme non certifié bio.

Non seulement les yaourts ne contenaient pas la moindre queue de cerise, mais l'arôme censé remplacer les morceaux de fruits n'était pas bio non plus.

Comme le relève le journal « Le Canard Enchaîné » : « Pourquoi se gêner ? Si bizarre que cela puisse paraître, n'importe quel industriel en Europe a le droit d'utiliser dans ses produits bio des arômes non bio, tout en affirmant sur

l'emballage, comme le fait Triballat Noyal : « 100% des ingrédients agricoles issus de l'agriculture biologique ». Une incongruité qu'aux dernières nouvelles la Commission européenne n'a nullement l'intention de rectifier.

Certes, Triballat Noyal respecte la réglementation, mais ça la fiche mal, surtout pour un pionnier du bio qui a rédigé les premiers cahiers des charges de l'agriculture bio, participé à la création de notre label bio national « agriculture biologique » et a cofondé le Synabio, le syndicat du bio... »*

Somme toute, ce qui est autorisé n'est pas forcément légitime.

A Coop Nature, nos yaourts ont plus de pot ! On y trouve réellement la qualité bio, des producteurs reconnus, comme Bernard Gaborit, dont l'hebdomadaire Marianne dit :

« Ca y est, le yaourt français a son grand cru, (...) élaborés au lait frais entier, sans aucune poudre, onctueux, délicats, savoureux, ces yaourts sont un véritable délice » **

On en mangerait !

*Canard enchaîné 28 janvier 2015

** Marianne n° 86, 6 à 12 /02/2015



COMMISSION PRODUITS BIEN INFORMÉS POUR BIEN CHOISIR
DÉCOUVERTE DES PRODUITS BIO ÉCONOMIQUES



Rapide, "Délicatesse" printanière à ne pas rater,

Les asperges ne seront pas un luxe inabordable si l'on choisit les fines asperges vertes, moins connues, mais tout aussi appréciables pour une entrée délicate et originale.

On peut aussi en trouver de sauvages au cours de promenades en campagne. Guettez les bien : la saison est courte !

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte d'asperges vertes - 2 à 3 gousses d'ail - persil - 2 c à s d'huile d'olive - Sel, poivre

Préparation :

verser l'huile dans une sauteuse.

Ne pas éplucher les asperges, juste les rincer éventuellement, et les essuyer ; les disposer entières dans la sauteuse.

Émincer l'ail et en saupoudrer les asperges.

Saler, poivrer.

Couvrir et cuire en surveillant, 20 minutes à feu doux.

Saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

COMMISSION COMMUNICATION SITE WEB

www.coopnature.com - Le site web de votre coop est en fonction depuis septembre dernier. Tous les rayons vous sont présentés. Les accès aux différents magasins sont balisés, les horaires publiés. Quantité de renseignements sont à votre disposition : numéros de téléphone pour vos commandes directes, services à disposition, animations par nos fournisseurs et/ou les bénévoles, recettes, informations diverses comme les alertes ou des articles de fond. Vous pouvez y consulter toutes les parutions du journal de la coop. Chaque mois le site s'enrichit d'une lettre d'information à laquelle vous pouvez également vous abonner. Vos avis, conseils, commentaires sont également les bienvenus. Parlez-en autour de vous et retrouvez votre coop sur www.coopnature.com

LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES : POURQUOI S'EN PRÉOCCUPER ?

Nous savons choisir nos aliments bios et de saison, pour favoriser une alimentation particulièrement adaptée à nos besoins. Ceux-ci diffèrent selon les saisons : les chaleurs de l'été sont propices aux repas légers, avec salades fraîches, tomates et fruits juteux à profusion. L'hiver offre ses plats "riches", aux aliments qui se conservent longtemps : pommes de terre, courges variées, pommes, noix... en plus des choux et poireaux qui résistent encore au jardin. Tout est donc pour le mieux.

Cependant, il arrive que malgré ces choix sains, on puisse souffrir de quelques troubles digestifs, de somnolence ou ballonnements après certains repas. C'est peut être alors l'occasion de s'intéresser aux **combinaisons alimentaires** pour préparer et simplifier nos repas.

C'est en observant la physiologie de la digestion qu'on a pu tirer les bases des combinaisons alimentaires, principe développé aux États-Unis par un hygiéniste : Herbert M SHELTON, vers 1951.

On a ainsi découvert qu'une digestion imparfaite ou ralentie provoque des fermentations et putréfactions intestinales, sources de troubles digestifs plus ou moins graves, car les familles alimentaires des amidons, des farineux, des protéines, des légumes et des fruits se digèrent très différemment, selon quatre critères :

- **Une durée de digestion différente pour chaque catégorie d'aliments** : elle peut varier de 10 à 15 minutes pour les jus de fruits, les fruits, le sucre, le miel, à environ 1 demi-heure pour les légumes verts et jusqu'à 5 heures pour les légumineuses (lentilles et légumes secs en général), voire 8 heures pour les fruits de mer

- **Un lieu de digestion différent** : Mâchez bien chaque bouchée en laissant les enzymes dans la bouche faire leur travail, celui de l'estomac en sera facilité.

- **Un degré d'acidité différent pour la digestion des aliments** : la digestion commence dans la bouche, avec la salive (pH neutre 7 à 8), la digestion des féculents et hydrates de carbone se fait en milieu basique (pH 7 à 9), celle des protéines dans un milieu très acide (2 à 4).

- **Des enzymes différentes** : qui permettent de dégrader les aliments en éléments unitaires assimilables, appelés nutriment (acides aminés, acides gras, oses) ; chaque enzyme s'occupe uniquement d'un type d'aliment à l'exclusion de tout autre.

Outre de petits troubles digestifs, les maux causés par un excès d'acidité pourraient être plus sérieux, comme les aphtes, les renvois acides (régurgitations), les ulcères, les rhumatismes,

l'ostéoporose, les calculs, l'eczéma, les rhumes, les bronchites chroniques, la baisse du système immunitaire, la fatigue, la dépression, la nervosité.....

Exemples de menu basé sur la théorie des combinaisons alimentaires de Shelton, où l'on dissocie plus que l'on ne combine les aliments :

- **Matin** : Un repas de fromage blanc et fruits (banane, pomme, poire, fruits de saison. Éviter oranges et mandarines en hiver, trop acides) ou banane écrasée avec pomme râpée et poudre d'amande dégraissée. Thé vert ou tisane (thym, romarin, menthe, anis vert,....)

- **Midi** : Jus de légumes en apéritif. Repas de farineux (pommes de terre) et de légumes verts (crudités, haricots), poisson.

- **Soir** : Repas de protéines (4/5 riz complet ou demi complet avec 1/5 de lentilles corail ou couscous végétarien légumes cuits avec semoule 4/5 pois chiche 1/5) et de légumes verts (crudités).

ATTENTION : ne pas pratiquer ce régime de SHELTON en permanence !

Cette méthode a été très controversée : les aliments y étant tellement dissociés qu'on pourrait l'apparenter à une "mono diète". Pratiquée sans discernement et en permanence, elle occasionnerait des carences.

Comme pour toute période de cure ou de régime, il faut en limiter la durée au strict nécessaire. Cette durée est à déterminer en restant l'observateur vigilant de notre état et de nos sensations. Il est conseillé d'être guidé par un thérapeute expérimenté.

Ceci n'est qu'un court aperçu des mécanismes de notre "usine" biologique complexe.

Rester à l'écoute de son fonctionnement et de ses maux éventuels est une saine vigilance, permettant de réajuster "instinctivement", et facilement, notre mode alimentaire.

Veillez à :

- Manger dans le calme, mâcher plus longuement.

- Consommer plus de crudités, penser aux aliments

fermentés.

- Manger les fruits en dehors des repas ; éviter d'associer fruits acides (citrons, etc...) et fruits secs.

- Ne pas grignoter en permanence, afin d'éviter les phénomènes de fermentations interminables

- Consommer la nourriture à la température ambiante : les

enzymes y sont sensibles et alors plus actifs.

Il reste encore beaucoup à apprendre sur le merveilleux fonctionnement de notre être pensant... à s'alimenter.