

Compte-rendu de la conférence du professeur Belpomme, cancérologue et chercheur, le 17 février 2012

Rappel de quelques statistiques :

- 100000 substances chimiques mises sur le marché depuis 1945
- 1 cancer sur 5 est dû au tabac
- 4 cancers sur 5 sont liés à l'environnement.

LES PRINCIPALES MOLECULES INCRIMINEES :

- L'**amiante** (un siècle de latence avant de l'interdire)
- Le **bisphénol A** : dans les biberons et bien ailleurs, plastiques, peintures (dont celles à l'intérieur des boîtes de conserve métalliques). A noter le rôle du bisphénol A dans la survenue de l'obésité° et du diabète de type 2 (° le benzopyrène°° qu'il contient bloque la lipolyse, laquelle régule les amas graisseux)
- Les **PCB** dans l'eau et les boues des rivières,
- Les **phthalates**, mutagènes et reprotoxiques (altèrent la reproduction des espèces, dont l'homme) et retrouvées dans les tuyaux et poches de transfusion...)
- Le **chlordécone**, présent en Guadeloupe (traitement des bananeraies), très toxique et cancérigène. Alors que les Etats-Unis reconnaissent officiellement le lien chlorodécone/cancer, et présentent leurs excuses, en France, les autorités sanitaires demandent d'établir la nocivité du chlorodécone ...en Martinique ! On veut la preuve de la preuve...

MERCURE et maladie d'Alzheimer

Le lien est établi entre la maladie, les champs électromagnétiques, les molécules organochlorées, et le mercure. (On retrouve le mercure dans les amalgames dentaires, et les vaccins, comme adjuvant.)

Champs électromagnétiques et mercure se potentialisent ; le laboratoire de l'ARTAC °°° propose un traitement aux malades, qui améliore la vascularisation cérébrale. Un pas de géant vient d'être accompli dans la compréhension de la maladie et dans son traitement.

Et autisme : 1 autiste sur 100 aujourd'hui, 1 sur 10000 il y a 25 ans. Le lien est établi entre une contamination au mercure **avant** la naissance, et l'autisme de l'enfant.

PESTICIDES

C'est un crime contre l'humanité. Relire « Le printemps silencieux » de Rachel Karston. Crime contre l'environnement, les végétaux, les espèces animales : nous allons à notre perte, à notre fin. La Martinique détient le record du monde des cancers de la prostate. Le diabète de type 2, et le cancer du sein sont en très forte augmentation. Accusé : chlorodécone. Les Inuits sont malades de nos poussières...

CHAMPS ELECTROMAGNETIQUES

Rapport de Bio Initiative : 200 experts mondiaux établissent nettement que ces champs ont un effet sur la santé.

Les malades existent vraiment. Depuis 2008, le professeur Belpomme (et l'ARTAC) a ouvert une consultation : plus de 300 malades ont été reçus. Même en retirant 5% de cas mal orientés, il reste une population qui manifeste des symptômes nets et réels. On voit 3 malades femmes pour 1 malade homme.

- La 1^{ère} démarche est d'établir des critères objectifs : des tests sont effectués (par ex échographie du cerveau, dopler...) qui montrent des troubles de la circulation sanguine.

Le cerveau possède des neurones et des astrocytes. Si les premiers sont détruits, c'est **irréversible**.

Si les seconds le sont (situation de pré- Alzheimer) , on peut soigner à temps cet état **réversible**.

- Les ondes électromagnétiques * induisent 2 états différents :

1 – **P'intolérance** (symptômes : maux de tête, sommeil troublé, ...) peut être soulagée.

2 – **l'électrosensibilité (ES)** , qui provoque une sensibilité grandissante aux ondes, le seuil s'abaissant de plus en plus. Les malades finissent par ne plus rien tolérer, et deviennent des parias.

(Symptômes d'intolérance et problèmes cardiaques ont beaucoup augmenté.)

ATTENTION : + le déclenchement de l'électrosensibilité part du téléphone portable, et du DECT, puis s'alimente des autres producteurs d'ondes (ordinateurs, écrans cathodiques**, antennes relais, wifi, lumières, et pour finir, parfois même la lumière solaire !)

+ le 1^{er} signe de montée de l'ES est la sensation de chaleur à l'oreille, ou une légère douleur, ou la survenue d'acouphènes : **danger** ! + Privilégier le haut-parleur car l'oreillette mains-libres fait **antenne**. (ou rechercher un kit « tube air » non conducteur.) °° benzopyrène : produit persistant , mutagène, très cancérigène. On le trouve, outre le bisphénol A, dans les viandes cuites au barbecue, les cigarettes, les fumées de moteurs, les vapeurs de goudron, le chauffage au bois « incomplet ». °°° Association pour la Recherche Thérapeutique Anti-cancéreuse, à laquelle collaborent des cancérologues dont le Pr Belpomme.

* **forte suspicion dans le déclenchement des scléroses en plaques, des myopathies, voire de maladies auto-immunes.** ** l'écran cathodique est 10 fois plus émissif que l'écran plat . par MB

Horaires d'ouvertures de nos magasins : TOURS CENTRE - TOURS NORD -TOURS SUD- CHAMBRAY LES TOURS

OUVERT A TOUS

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



Coop infos : N°34 - avril-mai-juin

Edito

« **La bio, c'est bien, mais c'est cher !** ». Cette remarque, nous l'avons tous entendue.

A priori, une approche rapide pourrait le laisser croire. Mais après réflexion sur la manière de se nourrir, sur les qualités nutritionnelles de nos produits, mais aussi sur les bienfaits d'une bonne nourriture sur notre santé, nous pouvons tous constater que s'il y a parfois un léger surcoût à l'achat, les économies, les avantages, sont multiples : ceux provenant d'une autre utilisation des aliments, d'un autre agencement des menus, de l'impact sur notre plaisir et...sur notre budget santé (moins de consultations médicales, moins de médicaments...)

Pour nous convaincre, la commission « Produits » a mis le tablier pour élaborer et tester d'excellentes recettes, et nous en faire profiter dès maintenant (rapport qualité-prix assuré).

En plus, ces bons produits , nous les achetons dans « **nos** » magasins, car le propriétaire du magasin, c'est **nous**, avec nos parts sociales détenues dans notre coopérative. Aussi, quand nous participons à l'assemblée générale de notre coopérative, que faisons nous ? Nous venons parler ensemble de la vie de **nos magasins**.

Je compte d'ailleurs sur vous pour venir en parler lors de la prochaine assemblée générale de juin.

A tous, bonne lecture de votre petit journal. Coopérativement vôtre.

Le Président du Conseil d'Administration

Jacques GUILLOUX

Actualités Coop Nature : " Quoi de neuf sur Tours Nord?"

" Devant la recrudescence de fraudes concernant les pesées au vrac et aux fruits et légumes, les caissières ont reçu la consigne, de vérifier très régulièrement les poids des produits concernés, afin de limiter les pertes. Il y va de l'intérêt de tous !

Nous retrouvons, également beaucoup de noyaux de dattes et d'olives, cachés un peu partout...

Ces produits sont destinés à la vente; il existe une poubelle sous la balance fruits et légumes et une autre à coté du "coin pommes de terre" ! Merci de votre compréhension.

Une bonne nouvelle! un joli bébé bio est venu agrandir la famille de Virginie Coffi, notre caissière principale; nous souhaitons la bienvenue au petit Cameron et félicitons les heureux parents!

Côté animations, quelques dates à retenir :

- Vendredi 13 Avril: produits cosmétiques et maquillage HAUCHKA.

- Samedi 14 Avril: de 10h à 13h00: Jazz Max (extracteurs de jus à froid)

(remise supplémentaire ces jours là de 5%!) . Merci de votre fidélité. Biologiquement vôtre.

Pascale Coquelet (responsable du magasin de Tours Nord)

Pour vous donner la parole

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

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

Edito - Actualités Tours
Nord

page 1

Le panier Bio

page 2

Suite du panier Bio
et Vive le printemps

page 3

Conférence du professeur
Belpomme

page 4

Ont participé à ce Numéro:

Josette Antunes

Marlène Baudrier

Jérôme Biaggi

Pascale Coquelet

Jacques Guilloux

Marie Annick Guilloux

Jean-Claude Malbet

Viviane Ridel

BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR .. UN PANIER BIO, PAS CHER



Ce qu'a dit ... madame Panier ? ...
... et que monsieur Caddy, n'a ... pas nié ! ...

- Monsieur Caddy : << Le bio, c'est cher ! ...>>
- Madame Panier : << Oui, mais c'est meilleur ...>>
- Mr C. : << Oui ... mais c'est cher ! ...>>
- Mme P. : << C'est vrai qu'on a tout un choix de prix dans les commerces alimentaires ...

mais, parfois, est-ce encore de l'alimentation ? ...>>.

- Mr C. : << Holà ! Si tu crois que j'ai les moyens ! ... quand on a une famille à nourrir ! >>
- Mme P. : << Justement ... je vous invite un prochain W.E. (tant qu'on a encore des dimanches de congé ! ...) on se fera les courses ensemble à COOP NATURE, rue Chalmel, ou à TOURS Nord, ou à Chambray ... et après, on se cuisinera une "p'tite bouffe aux p'tits oignons", pour moins cher et aussi bon qu'au "Mac Ut" ... et mieux garnie qu'une pizza "sûre-gelée" ! ... >>
- Mr C. : << Et on s'échangera nos astuces bio pour économiser ? ! ... Ca me va ! ...>>
- Mme P. : << Chiche ? >>
- Mr C. : << Chiche ! ...>>
- Mme P. : << Va pour le chiche budget .. mais RICHE REGAL ! ...>>

Et c'est ainsi qu'on vous invite à suivre le feuillet trimestriel des aventures de madame Panier et de monsieur Caddy, à travers les recettes et les prix d'un pays **BIO - BON - PAS - CHER** ...

Feuilleton qui nous invite à **ralentir**, à prendre chaque fois qu'on le peut, **le temps de cuisiner le plus simplement possible** ; car l'avantage du bio, c'est que, **bien choisi**, il est **si savoureux** que la préparation en est largement réduite : **économie de sauces et de temps**. Simples aussi : les bonnes **crudités retrouvées, goûteuses, aux vitamines préservées** ! ...

Et **crus**, les légumes nous rassasient plus vite : **économie encore pour notre budget** ... (qui l'eut cru ? ! ...)

MENU PRINTANIER : Trois nids en couleur

Boulettes de Fatéma aux graines de sésame et aux herbes fraîches
Flageolets, semoule salade frisée aux noix (ou pissenlits ...) Mousse au citron

RECETTES pour 4 personnes *

				COUT
Trois nids en couleur				
Ingrédients :	1 betterave rouge crue 200gr	à 2.66 € / kg	= 0.53 €	
	3 carottes moyennes 200gr	à 1.76	= 0.35	
	1 petit céleri rave 200gr	à 2.66	= 0.53	
				1.41 €
Recette : Râper à part chaque ingrédient, les disposer en 3 nids sur un plat de service, sur feuilles de salade ; arroser d'une vinaigrette ou de sauces variées (tamari + huile au choix + herbes ou épices ; mayonnaise ; sauce au yaourt ou au tofu soyeux + moutarde + cumin + sel ...) Garnir les petits nids de jaune d'œuf durci, émietté, ou d'œufs durs de caille (ou de quelques amandes, noix de cajou ou cacahuètes - attention aux petits enfants, trop jeunes pour les cacahuètes -).				
Boulettes de Fatéma aux graines de sésame et aux herbes fraîches				
Ingrédients :	Bas morceaux hachés d'agneau (500g à 7.55€/kg)	= 3.78		
	3 tomates en saison (ou concassées en conserve). Ici purée de tomates, pot de 700ml	= 1.86		
	1 botte de menthe fraîche ciselée ou persil ou coriandre ; 1oignon jaune haché fin ; 50g.de graines de sésame **, 1c. à c. de paprika, sel, poivre, huile d'olive.			5.64 €
Recette : Dans une poêle chauffer à sec le sésame, 3-4 min. à feu vif. Dans une jatte, verser tous les ingrédients sauf tomate et huile ; mélanger à la main, puis former de petites boulettes ; à la poêle, cuire à l'huile les tomates, 5 min. à feu vif ; y ajouter les boulettes ; couvrir et laisser cuire 5 min. de plus. Servir bien chaud.				
Accompagnement :	Flageolets ** 400gr	à 5.19	= 2.08	
	Semoule à couscous ** 400gr	à 2.85	= 1.14	
				3.22 €
Salade frisée (ou pissenlit, gratuit dans la nature)				
			0 ou = 1.53	1.53 €
Mousse au citron				
Ingrédients :	2 citrons 300gr	à 1.35	= 0.40	
	4 œufs	X 0.34	= 1.36	
	2 c. à s de sucre **			1.76 €
	1 pointe de beurre ou 1 c. à c. d'huile			
Recette : Râper les zestes ; extraire le jus ; "blanchir" au fouet 2 œufs + 2 jaunes avec le sucre. Mélanger tous les ingrédients et cuire au bain-marie jusqu'à épaissir ; hors du feu ajouter pointe de beurre ou huile. Batta en neige les 2 blancs et mélanger à la préparation refroidie ; verser dans des coupes ; placer au frais. Servir décoré de pistaches ou gâteau sec.				
(* tarifs sociétaire ** au rayon vrac = plus économique)			TOTAL :	13.56 €

ASTUCES : Acheter certains articles par 6, ou par 6 kg est plus économique : on a alors une réduction de 3%.

- C'est, tout à fait valable pour les achats fréquents, genre les jus de fruits pour l'été, ou les 6 kg de sucre si l'on fait des confitures ...

MENUS SUR UNE SEMAINE POUR 4 PERSONNES

	DEJEUNERS	coût	COLLATIONS + DINERS	coût
L	Menu végétarien "après week end" - Champignons crus en salade (300gr à 8.82€/kg) = 2.65 - Galettes sarrasin + légumes du WE+4 œufs(200g à :0.63) + (1.36) = 1.99	4.64	- 2 oranges (200g à 1.05€/kg) 0.21 - Bouillon d'orties, pâtes "alphabet", crème de soja 0 +(200g à 4€/kg) 0.80 + (4 c à s) 0.40 = 1.20	1.41
M	- Radis d'Italie râpé (navet Daikon) (400g à 2.65) = 1.06 - Lentilles + 4 saucisses (450g à 17.7=7.97) + (400g à 3.35 =1.34) = 9.31 ou 12 mini saucisses végétales :4.18 (1.06 + 4.18 = 5.24)	10.37	- 2 pommes (200g à 2.50€/kg) 0.50 - Crème d'avoine, poireau, oignon 200g à 2.30+400g à 2.97+200g à 2.48 0.46+1.19+0.50 = 2.15	2.65
M	- Salade d'épinards crus, noisettes 5.34 - Pain de poisson (400g à 10.22=4.09)+ sauce tomate2.96=7.05	12.39	- 2 poires (200g à 2.50€/kg)/kg) 0.50 - Potage lentilles, gingembre(500g à 3.72) = 1.86	
J	- Salade chou cru, pommes, raisins secs 1.00+0.60+0.25 =1.85 - Foies de volaille (400g à 10.22) + purée (1kg à 2.65) 4.08 + 2.65 = 6.73	8.58	- 2 mandarines (200g à 2.50€/kg) 0.50 -Velouté carotte(500g), oignon, riz (50g) 0.66 + 0.50 + 0.12 = 1.28	1.78
V	- Carottes râpées, citronnées, noix (400g à 1.31) = 0.52 - Maquereau, choux chinois sauté 800g à 8.50 + 1kg à 2.57 = 6.80 + 2.57 = 9.37	9.89	- 2 kiwys (200g à 2.50€/kg) 0.50 - Velouté de pois cassés, carottes, oignon 300g à 3.04 + 200g à 1.31+ 200g à 2.48 0.91 + 0.26 + 0.50 = 1.67	2.17
S	- Salade verte 1.53 - Pot au feu :1kg promo de plat de côte+jarret+collier+macreuse 1kg : moyenne à (4.63€/kg ;6€/kg ;9.57€/kg ;11.20€/kg) = 7.07 (250g x carotte + navets + poireaux + céleri rave) + 1oignon 0.33 + 0.66 + 0.77 + 0.66 + 0.50 = 2.92	11.52	- 2 bananes (200g à 1.80€/kg) 0.36 - Soupe au chou, carotte, oignon 300g à 2.65 + 200g à 1.31 + 200g à 2.48 0.81 + 0.26 + 0.50 = 1.57	1.93
D	- 3 nids en couleur 1.41 - Boulettes d'agneau ou végétariennes, flageolets, semoule, sauce tomate ou sauce de saison 8.86 - Salade frisée aux noix 1.53 - Mousse au citron 1.76	13.56	- crèmes? compotes? pâtisseries maisons (2.50 à) 6.00 - Soupe à l'oignon avec bouillon de pot au feu, vermicelle (250g à 2.48 = 0.62) + (50g à 2.24 = 0.11) = 0.73	6.73
Total Déjeuners =		70.95	Total pauses et dîners =	16.67

COUT MINIMUM TOTAL HEBDOMADAIRE : 87.62 €

PRIX MINIMUM MOYEN D'UN REPAS POUR UNE PERSONNE : 1.57 à 3.00 €
(selon modes alimentaires)

Ce qu'a dit ... madame Panier ? ...
... et que monsieur Caddy, n'a ... pas nié ! ...

- Monsieur Caddy (subjugué) : << ... 1 € 57 ! ... ? ? ? ... Moins de 3 € !!! ... Incroyable : **Le bio, n'est pas si cher !** ... (puis sceptique :) Oui ... mais non : il n'y a pas de viande à tous les repas !!! ... et puis, on n'a pas tout compté : le sucre, le sel ...et le pain ! ... Hein ? ... Le pain ... le fromage ? ... Qu'en dis-tu ? >>
- Madame Panier : << J'en dit qu'effectivement, cette base minimum peut être dépassée, en fonction des besoins et des goûts ; mais tout bien calculé, comparé aux menus classiques ou aux budgets consacrés aux plats industriels, il reste encore de la marge>>
- Mr C. : << ... encore assez de marge pour s'offrir un bon thé à la menthe dimanche midi ... ou un bon vin bio de Touraine ...>>
- Mme P. : << ... A consommer avec modération, facile: « premier gorgeon déjà bon, sitôt satisfait, pas lieu de s'enivrer » (proverbe écolo-bio).

Composer à moindre frais des plats colorés, parfumés, régal des yeux, du nez et des papilles,
et aussi bons pour la santé ... en BIO ... c'est possible :
BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR ...

Le panier Bio a été réalisé par la commission produit : Josette Antunes - Marlène Baudrier - Marie - Annick Guilloux - Viviane Ridet

Vive le printemps !

Le vent de mars achève de chasser un hiver qui nous fut particulièrement amer: interminable chantier du tramway pour Tours-Centre, panne de chauffage à Chambray, pendant la vague de froid. Le plus grave est survenu rue de Hollande un certain mercredi soir sous la forme d'un malandrin venu nous soutirer le fruit d'une journée de travail. Mes pensées vont à l'équipe du magasin et plus particulièrement à la caissière et à la cliente qui, directement menacées, restent choquées par cet événement. Je salue par ailleurs le sang-froid et l'efficacité dont Pascale Coquelet a fait preuve durant cette épreuve.

Mais comme le dit le proverbe afghan, "ils peuvent tuer toutes les hirondelles, ils n'empêcheront pas la venue du printemps". Aussi préparons nous à voir la nature s'épanouir de nouveau, et accompagnons-la avec nos semences jardinières qui n'attendent que le geste auguste du semeur.