

Vos magasins de produits Biologiques et Naturels

ouverts à tous

17 rue Chalmel
37000 Tours
Tél : 02 47 66 77 77

Horaires d'ouvertures

25 rue de Hollande
37100 Tours
Tél : 02 47 88 96 96

Lundi 14 h 30- 19 h **Mardi** 9h - 13 h / 14 h 30 - 19h
Mercredi 9 h - 13 h / 14 h 30- 19 h **jeudi** 9 h 30 - 13 h / 14 h 30 - 19h
Vendredi 9 h - 13 h / 14 h 30- 19 h **Samedi** 9 h-13 h / 14 h 30 - 18h30

Actualités Pesticides : Mauvais résultats Français !

Comme l'a regretté à juste titre le MDRGF (**Mouvement pour les droits et le respect des Générations futures**), le rapport de l'EFSA (European Food Safety Authority - Autorité européenne de sécurité des aliments) sur les pesticides dans les aliments européens est paru en juillet dernier au moment où il avait le moins de chance d'être lu ! C'est pourquoi nous avons choisi d'en rappeler les mauvais résultats pour la France : **7,6 % des fruits et légumes analysés** en 2007 dépassaient les limites autorisées contre 6% en 2006. Pour les céréales, l'écart avec les autres pays européen est considérable : **8,16% des céréales** analysées dépassaient ces limites en 2007, (contre 1,37% pour l'UE) ! Par ailleurs, alors que la dangerosité des mélanges de pesticides est soulignée, "le pourcentage de fruits, légumes ou céréales contenant plusieurs résidus à la fois a légèrement diminué dans l'UE, alors qu'en France le nombre d'échantillons contenant plusieurs résidus a fortement augmenté de 25,8% en 2006 à 32,75 % en 2007. pour en savoir plus : <http://www.mdrgf.org/> et le site de l'[EFSA](http://www.efsa.europa.eu/).

Recettes : Flan aux poireaux

Préparation : 20 min- Cuisson : 35- min Couverts : 4- Difficulté : Facile-Budget : Bon marché

Ingrédients : • 4 poireaux • 2 œufs • 200g fromages blancs de Bonnavenc • 1 chèvre bio Espinassou • coriandre en poudre, thym effeuillé • sel/poivre

Préparation :

1. Emincer les poireaux et les faire cuire 5mn à la vapeur
2. Garnir le fond d'un plat à gratin avec les poireaux largement saupoudrés de coriandre et de thym et d'un peu de sel.
3. Couper le chèvre en fines tranches et le placer sur le lit de poireaux.
4. Mélanger les œufs et le fromage blanc avec le sel et le poivre.
5. Faire cuire à feu doux (180°) environ 20mn

Source : <http://www.bio-magazine.com>

Coop nature infos

N°25-jan- fev- mars - 2010

Editorial

A vous toutes et à vous tous, sociétaires et clients de la Coop, salariés de nos deux magasins, j'ai le plaisir de vous souhaiter, au nom du Conseil d' Administration et en mon propre nom, **une bonne et heureuse année 2010**, une bonne santé, grâce notamment à une bonne alimentation (suivez mon regard).

2010 verra l'ouverture du magasin de Tours – Sud, ce qui devrait apporter un meilleur confort pour nos clients et futurs clients de cette zone, tout en donnant une bouffée d'air à Tours-Centre. Actuellement, nous ne sommes pas en mesure de vous communiquer la date d'ouverture de ce troisième magasin, vu l'importance des travaux de réfection et d'aménagement du local. Nous vous tiendrons au courant dès que possible. Merci encore à tous les sociétaires qui ont souscrit à l'emprunt de la Coop
Enfin, je voulais également remercier tous les bénévoles qui ont participé au chiffrage de l'inventaire dans les deux magasins. Malgré le froid de ce lundi 4 janvier, la convivialité était au rendez-vous, l'efficacité dans le travail accompli aussi.

Bonne lecture de notre petit journal.

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

SOMMAIRE

Editorial :	1
Troisième magasin : nouvelles des travaux	2
Virus !!	3
Un joli jardin en hiver	4 et 5
Virus !!	6
Quoi de ne à Tours Nord	7
Actualités : Pesticides et recette	8

Josette Antunès
Marlène Baudrier
Pascale Coquelet
Jean-Claude Isope
Jean-Claude Malbet
Françoise Revol

TROISIEME MAGASIN – TOURS SUD – CHAMBRAY les Tours
NOUVELLES DES TRAVAUX

Les travaux sont suivis par une Commission, composée de 4 membres du Conseil d'Administration et du Directeur de nos magasins. Elle se réunit avec l'architecte, sur le site, tous les mardis après-midi.

Les travaux d'aménagement du gros-oeuvre ont commencé début Décembre 2009.

Parallèlement, il faut prévoir la réalisation de tout l'équipement nécessaire au bon fonctionnement d'un magasin alimentaire : rayonnages bois et métal, vitrines réfrigérées, équipement boucherie, caisses informatisées, bureaux, système informatique d'exploitation, système de sécurité pour les personnes et les produits...

Des devis sont demandés auprès de fournisseurs et d'artisans, puis étudiés par la Commission Travaux, et enfin, soumis à l'approbation du Conseil d'Administration.

Evidemment, la durée des travaux est assez longue, et le coût très important !

Il est toujours possible aux sociétaires qui le désirent, de participer à l'emprunt proposé lors de l'Assemblée Générale de Juin 2009.

(Pour les modalités, se renseigner auprès de la direction de Coop Nature, 17 rue Chalmel à Tours.)

C'est ainsi que sociétaires et non-sociétaires disposeront d'un magasin agréable et fonctionnel, doté d'un parking privé accueillant.

Jean-Claude Isope

Quoi de neuf à Tours Nord

Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2010.

merci à tous nos bénévoles d'avoir répondu présents pour notre inventaire du 04 janvier 2010; on ne le dira jamais assez mais votre présence est toujours très appréciée !

Carnet rose à Tours Nord : un petit Augustin a vu le jour le 03 Décembre 2009 il est le fils de Sarrah Fréling notre conseillère en cosmétiques ; la maman et le bébé se portent bien!

à très bientôt. P.Coquelet

Pascale Coquelet (Responsable du magasin Tours Nord)

PROJET TOURS SUD

Vous souhaitez participer à son financement, contactez maintenant :

02 47 76 77 77,

le secrétariat de la Coop

**A Tours, les seuls magasins coopératifs BIO,
c'est COOP NATURE.**

**COOP NATURE : de vrais magasins «Coop » dirigés par
un Conseil d'administration
composé de sociétaires élus et bénévoles**

Un joli jardin en hiver : les règles d'or

Lorsque l'hiver approche, vous avez peur que les plantes du jardin ne soient endommagées par le froid ? Il existe des techniques simples pour garder un jardin coloré et des plantes en forme. Quelques astuces :

Les plantes d'intérieur en hiver : Lumière et arrosage limité

En intérieur, les plantes sont confrontées en hiver à un manque de lumière qui peut leur être fatal. Il faut donc rapprocher les plantes des fenêtres pour assurer une photosynthèse optimale et ne pas monter excessivement le chauffage (18°C est idéal). L'arrosage doit être limité à une fois par semaine, voire deux fois par mois en fonction des espèces. Il est par contre nécessaire de conserver un certain taux d'humidité : le plus simple est d'utiliser le brumisateur pour vos plantes.

Sur la terrasse ou le balcon : Rassembler ou isoler

Les plantes en pot sont naturellement plus frileuses que leurs consœurs de pleine terre, les parois du pot protégeant moins qu'un carré de terre. Préférer toujours la terre cuite, plus isolante que le plastique et ayant la faculté d'être plus poreuse. Si les plantes restent sur le balcon, les laisser dans un endroit lumineux et isoler les pots de la fraîcheur du sol en les installant par exemple sur des palettes en bois. Idéalement, recouvrir les pots de fleurs d'une bâche ou d'un voile d'hivernage. On peut aussi rassembler les pots et entourer le tout d'une canisse, afin d'éviter la déperdition d'énergie. Enfin, du papier journal protégera les jardinières.

Le paillage : une technique très efficace

Le paillis est une technique consistant à appliquer une couche de matière protectrice dans le but d'atténuer les effets d'un climat trop rude sur le sol de la plantation. Ce procédé assure en effet le maintien de la chaleur dans le sol aux périodes les plus délicates. Elle est notamment recommandée pour protéger les racines des arbres et arbustes en cas de gel. Les racines qui restent protégées donneront de nouvelles pousses au printemps. Outre la paille, d'autres matériaux, naturels sont aujourd'hui utilisés. Côté organique, les copeaux de bois, la paille, le foin et le carton feront l'affaire. Le paillage se réalise au début de la saison de la culture, et l'opération peut être renouvelée en cas de besoin. Il doit être aéré régulièrement pour éviter tout risque de pourrissement.

Le buttage : pour les plus avertis

Le buttage, qui consiste à ramener de la terre au pied des plantes, n'a pas pour but réel d'aider les plantes à lutter contre le froid. Mais en contribuant au renforcement des racines, il peut favoriser leur croissance. Il est notamment recommandé dans le cas de certaines plantes du potager, comme les pommes de terre. C'est une technique qui convient enfin aux rosiers.

Maladies et petits tracassés : les animaux, parfois ennemis du jardin

Lorsque les températures diminuent, les plantes entrent en sommeil. Certains ravageurs sont particulièrement redoutables lorsqu'ils revêtent leur forme hivernante. Les acariens menacent ainsi les conifères et certains arbres du verger. Les cochenilles, les psylles, qui s'attaquent notamment aux fruitiers, les chenilles défoliatrices et les pucerons doivent attirer votre attention. La menace des rongeurs pèse sur vos végétaux, ces animaux étant friands de l'écorce des jeunes arbres. Dans tous les cas, ne pas utiliser d'insecticides chimiques. De nombreuses astuces naturelles permettent de venir à bout des animaux dits nuisibles.

Des fleurs toute l'année

Non, le printemps et l'été n'ont pas le monopole de la floraison. En choisissant bien ses végétaux, on assure au jardin une floraison optimale tout au long de l'année. Ainsi, pour un jardin tout en couleurs, on a le choix entre différentes variétés de roses de Noël, le bergenia, facile à cultiver et idéal pour les rocailles, ou encore le camélia, qui étendra ses pétales généreux jusqu'au début du printemps. Penser également à l'hellébore, à la bruyère d'hiver, parfait couvre-sol, à l'hamamélis au parfum envoûtant... Vérifier la rusticité des plantes afin que les basses températures les épargnent. Certaines fleurs résistent particulièrement bien au gel, parmi lesquelles les primevères et les pensées viola.

<http://www.linternaute.com/femmes/jardin/deco-jardin/>

Source Jardin Bio, Article proposé par JCM

Chers lecteurs et lectrices, vous pouvez nous envoyer vos suggestions ou critiques à nos e-mail : tours-grenier-nature@wanadoo.fr, coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr ou dans nos magasins

Conservateur

Les vaccinations devant être administrées dans des centres de vaccination, les vaccins ont été conditionnés en flacons multidoses, chaque flacon permettant de vacciner une dizaine de personnes. Pour éviter le développement de parasites (bactéries, moisissures) une fois le flacon ouvert, un conservateur antiseptique à base de mercure (thiomersal) est ajouté dans le flacon. Or le mercure est un produit neurotoxique.

Efficacité de la vaccination

Elle n'est probablement pas très élevée.

Une revue des études portant sur ce sujet, sur une période de 40 ans, n'a pas pu montrer d'efficacité probante de la vaccination antigrippale.

En 1993, la CPAM de Nantes a comparé deux groupes de personnes âgées de 60 à 69 ans, l'un vacciné, l'autre pas. Le taux d'atteinte grippale a été le même dans les deux groupes (14%) mais les consommations médicales (consultations, médicaments) ont été de 30% supérieures chez les vaccinés par rapport aux non vaccinés. Cette comparaison ayant porté seulement sur 40 000 personnes, imaginez le montant de la facture pour la France entière pour l'ensemble des personnes de plus de 60 ans !

Effets indésirables de la vaccination

Il peut se produire une exacerbation des atteintes bronchiques, de l'asthme, du diabète, des vascularites (se manifestant sous forme de purpura aux membres inférieurs) mais surtout des complications neurologiques auto-immunes (névrite optique, Syndrome de Guillain-Barré). Cette dernière complication a entraîné l'arrêt de la vaccination contre la grippe porcine aux Etats-Unis en 1976. Un syndrome de Guillain-Barré peut s'observer en dehors de toute vaccination, parfois après une infection intestinale par la bactérie *Campylobacter*. Or, cette infection est endémique dans les élevages de poulets et peut donc contaminer les œufs servant à la culture des virus.

Le squalène, adjuvant puissant, peut favoriser le déclenchement des maladies auto-immunes. Notons enfin que les sujets allergiques à l'albumine ou aux protéines de poulet sont particulièrement exposés à des effets indésirables.

Michel GEORGET

Professeur honoraire de Biologie

Auteur du livre « Vaccinations, les vérités indésirables »

Vous le trouverez en vente à la Coop

Le virus - La grippe est due aux virus influenza qui peuvent infecter les oiseaux (grippe aviaire), les porcs (grippe porcine) et les humains. Ils appartiennent à trois catégories : A, les plus virulents, B et C (ce dernier type plus rare). Mais pourquoi A H₁N₁ ?

L'enveloppe des virus A porte à sa surface deux types de molécules protéiques : l'hémagglutinine (H), qui permet la fixation des virus sur les cellules qu'ils vont infecter, et la neuraminidase (N) qui facilite la libération des virus après leur multiplication dans les cellules. La variabilité de ces molécules (désignée par un numéro) est à l'origine de la diversité des virus. Cette variabilité est due soit à des mutations soit à des recombinaisons. Ainsi, la grippe asiatique de 1957 était due au virus H₂N₂, la grippe de Hong Kong de 1968 au type H₃N₂. La grippe espagnole de 1918-19 était déjà due au type H₁N₁ et cela a été utilisé pour apeurer la population mais les conditions de 2009 ne sont pas celles de 1918. A cette époque, les populations sortaient affaiblies d'une longue guerre et on ne disposait pas des antibiotiques permettant de lutter contre les surinfections bactériennes. Ce virus H₁N₁ vient de circuler dans l'hémisphère sud où il a provoqué moins de cas et moins de décès que les gripes habituelles. Il faut noter également que les décès qui sont actuellement enregistrés surviennent pour une grande part chez des sujets fragilisés par d'autres pathologies.

Les vaccins

Les vaccins contre la grippe saisonnière sont fabriqués chaque année à partir des souches ayant circulé majoritairement. Le vaccin contient habituellement deux souches de virus A et une souche de virus B. Les vaccins contre A H₁N₁ ne contiennent qu'une souche de virus porcine (rappelez vous, cette grippe a d'abord été nommée grippe mexicaine puis porcine). Quatre laboratoires les fabriquent : GSK (Pandemrix*), Novartis (Focetria*), Sanofi Pasteur (Panenza*) et Baxter (Celvapan*). Les trois premiers sont fabriqués en cultivant les virus sur des œufs embryonnés ; pour le Celvapan®, le virus est cultivé sur cellules de lignée continue VERO (issue de rein de singe vert).

Adjuvants

Un adjuvant est une substance destinée à renforcer la stimulation du système immunitaire. Elle permet aussi de fabriquer davantage de vaccins avec la même quantité d'antigène, ce qui est le cas actuellement, les vaccins ayant été fabriqués dans la précipitation.

Pandemrix et Focetria* contiennent un adjuvant à base de squalène (produit huileux de requin) et de polysorbate (émulsifiant). Cet adjuvant puissant est particulièrement risqué pour les femmes enceintes dont le système immunitaire est en quelque sorte mis en veilleuse pour tolérer le corps étranger qu'est le fœtus. Le squalène a été mis en cause dans la survenue des pathologies décrites sous le nom de syndrome de la guerre du Golfe dont souffrent les militaires de cette guerre.*

Suite de l'article page 6