

Notre diététicienne vous écrit :

Argent, Germanium, ... les oligo éléments : nos alliés pour l'hiver.

Les oligo éléments sont présents à l'état de traces dans l'organisme mais sont pourtant indispensables à la vie. En effet, quantité de réactions chimiques ont lieu en permanence dans notre corps pour fabriquer des substances, renouveler nos tissus, protéger nos cellules, nous défendre contre les bactéries, les virus etc... Mais, tout comme on peut avoir une voiture avec le plein d'essence, si on n'a pas la clef de contact, la voiture n'avancera pas ... de même si on n'a pas d'oligo élément, la réaction chimique ne se produira pas. Ainsi on reconnaît que le zinc est indispensable pour au moins 200 réactions bio chimiques, 300 pour le magnésium pour ne citer que ces deux là.

La connaissance des bienfaits des oligo éléments est ancestrale. Des livres sacrés de l'antiquité préconisaient déjà de laisser l'eau pendant deux jours dans un vase d'argent ou de cuivre avant de la boire sans danger. Plus récemment il était d'usage d'offrir une timbale en argent pour une naissance protégeant ainsi le nouveau né des infections. Pour un orgelet on conseille aussi de passer une alliance en or sur la paupière pour neutraliser le mal. Le cuivre est encore utilisé en bracelet pour calmer les douleurs articulaires.

Aujourd'hui nous redécouvrons enfin tous leurs potentiels santé. L'Argent principalement, formidable anti bactérien (il asphyxie les bactéries), anti inflammatoire ; il est d'une aide précieuse en cas d'affection hivernale. Il existe en flacon, en spray pour la gorge, nébulisateur pour le nez et même en goutte pour les yeux. Il a aussi une action remarquable sur les problèmes de peau (acné, piqures, psoriasis, ...). Moins

connu mais pourtant complémentaire (*) le **Germanium** : très bon anti viral, stimulant du système immunitaire, détoxiquant, réparateur tissulaire, anti allergique et au passage régénérant du foie ; c'est un bon atout pour l'après fête, quand les rhumes ou la grippe menacent encore. Le **Cuivre** connu pour ces vertus anti inflammatoires a aussi un effet stimulant sur nos anticorps face aux virus et aux bactéries.

Nous travaillons depuis plusieurs années avec Catalyons qui propose les oligo éléments en solution dans de l'eau pure sous forme ionisés (= chargée électriquement) et dynamisés par un système vortex/aimant qui améliore encore leur assimilation ainsi que leur propriété catalytique (« clef de contact »).

Une autre source fort appréciable d'oligo éléments : l'eau de mer, 92 minéraux et oligo éléments ^^, de quoi relancer toute la biochimie interne y compris l'immunité. C'est un choix précieux notamment pour les nourrissons sous forme isotonique associé à des ferments lactiques. Vous la trouverez soit en ampoule (ex : Quinton, Biothalassol) ou en flacon chez Nutergia qui concentre les actifs (ergybiol, ergymunil).

Ces préparations peuvent être prises dès les premiers signes et jusqu'à votre rétablissement. En vous souhaitant, si cela se présente, de ne pas vivre l'affection comme une agression dont on serait victime mais plutôt comme un événement de santé à accueillir tout en agissant pour ramener l'équilibre et qui nous amène à faire une pause dans le quotidien, pour se reposer, s'occuper de soi ; on le mérite bien !

(*) Immunyon : associe « Argent, Germanium et Cuivre » disponible en flacon de 500 ml .

Les nouveautés dans nos rayons librairie :

- ◆ Grand livre de la cuisine crue, C.Berg, éd.La plage
- ◆ Fromages vegan, M.Laforêt, éd.La plage
- ◆ Les douze farines, K.Boyce, éd.La plage
- ◆ Flocons d'avoine, L.Bertrand, éd.La plage
- ◆ Mandalas « slow colouring » éd.L'imprévu
- ◆ Vérités sur les maladies émergentes, F.Cambayrac ed.Mosaïque santé
- ◆ Produits chimiques : l'overdose, C.Delorghon, éd. Mosaïque santé
- ◆ Nouvelle collec' de petits livres santé (15 titres) par Sophie Lacoste chez Mosaïque santé éditions:
- ◆ Trucs de santé : rhumatismes
- ◆ Trucs de santé : infections ORL
- ◆ Trucs de santé : digestion difficile ...

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 h 30 - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Vendredi : 9 h 13 h / 14 h 30 - 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 part de vos suggestions et de vos remarques : ecoute@coopnature.com



Coop infos : N°45-Jan-Fev-Mars - 2015

Edito

2014, encore une belle année pour notre coopérative qui, petit à petit, grandit et accueille de nouveaux adhérents, toujours de plus en plus nombreux chaque année (plus de 600 adhésions cette année – nouveau record).

Grâce à ce développement et malgré un contexte général un peu morose, la coopérative crée des emplois (nous avons dépassé les 50 salariés en 2014), la coopérative investit :

- les travaux de réfection et d'agrandissement du magasin de Tours Nord, prévus en 2014, débiteront en février prochain
- un projet de réaménagement des bureaux de Tours Centre est en cours.

Cette réussite est le fruit du travail de nos équipes dans les trois magasins, mais aussi de l'activité bénévole et militante de nombreux sociétaires dans les différentes structures de notre organisation (équipe de bénévoles pour le chiffrage de notre inventaire en début d'année, membres actifs des commissions et membres du Conseil d'Administration). Toute cette communauté travaille en symbiose et dans un esprit très convivial, pour le bien-être de tous et pour un environnement alimentaire et spatial le moins pollué possible.

Merci à tous ces acteurs de notre coopérative.

A vous, sociétaires et clients de Coop Nature, et à tous les employés de nos magasins, le Conseil d'Administration se joint à moi pour vous souhaiter une belle et heureuse année **2015**.

Bonne lecture et à bientôt dans nos magasins.

Coopérativement vôtre,

Jacques GUILLOUX

Président du Conseil d'Administration

Commandez, vous gagnerez du temps

Commandes		Téléphone
Tours Centre	Boucherie	02 47 66 58 35
	Crèmerie et pain	02 47 66 73 86
Tours Sud - Chambray	Boucherie	02 47 36 45 53 ou 02 47 36 45 58
	Crèmerie et pain	02 47 36 45 52
Tours Nord	Boucherie	02 47 88 96 95
	Crèmerie et pain	02 47 88 96 97

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

Page 1

Pesticides : Des perturbateurs endocriniens dans les têtes blondes, commission produits, Recette : Choucroute

page 2

Petits gestes écolos, Extrait du dernier référencement coop nature.

Page 3

Notre diététicienne vous écrit. Nouveautés en rayon librairie

Page 4

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



Tous nos meilleurs vœux pour 2015

PESTICIDES : Des perturbateurs endocriniens dans les têtes blondes

Que sont les perturbateurs endocriniens ?

« **Pesticides / biocides PE.** Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances étrangères à l'organisme qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants. Le fœtus et le jeune enfant sont les plus menacés par ces substances. De nombreux pesticides ou biocides sont des perturbateurs endocriniens avérés ou fortement suspectés. » (1)

Les enfants particulièrement touchés

L'association Générations Futures a décidé de réaliser une série d'analyses et d'enquêtes qui montrent la persistance de nombreux perturbateurs endocriniens dans l'environnement. Les enfants sont particulièrement vulnérables, et vraiment exposés.

Des résultats alarmants

« **La présence de plus de 21 substances pesticides Perturbateurs Endocriniens – PE – en moyenne dans les cheveux analysés montre bien que dans la réalité nos**

enfants sont exposés à des cocktails importants de ces substances.. » déclare François Veillerette, porte-parole de Générations Futures.

Quelles décisions ?

Certes, les biberons ne contiennent plus de bisphénol A. On attend l'interdiction générale le 1er Janvier 2015.

D'autres molécules (phtalates et parabens) sont aussi très présents dans des produits largement utilisés (plastiques, cosmétiques...) et interfèrent avec le système hormonal.

« La ministre de l'Ecologie, Ségolène Royal, a annoncé l'élaboration d'une stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens visant à *mobiliser la recherche et à remplacer les substances nocives.* » (2)

Voyons les faits...

(1) Générations futures. 29/4/14.

(2) Que Choisir, Juin 14.



Les membres de la Commission Produits ont eu le plaisir d'animer les 20, 21 et 22 novembre derniers, une journée de découvertes de jus, smoothies et soupes dans chaque magasin.

Nous avons pu mélanger des fruits et légumes crus et de saisons, en cocktails aussi simples que surprenants : associations et goûts inattendus... plaisantes sensations immédiates d'énergie... incroyable ! Incroyable mariage de la datte et du persil... de la betterave et de la pomme... Idem pour les soupes, cuites bien sûr : pommes et pommes de terre... liées aux pois cassés et à la menthe !... A peine a-t-on dégusté, on se sent "reboosté" !...

Comme à chaque fois, les plaisirs du palais rivalisent avec ceux de la conversation : échanges de recettes, astuces, trucs et bonnes idées !... Du bio facile, rapide, très économique... et qui peut faire la fête aisément... On en redemande !... Rendez vous donc prochainement...

COKTAIL APERITIF "PLAISIR ET SANTE", VITE FAIT...

Pour 75 centilitres environ :

1. - 8 pommes moyennes
2. - 1 poignée de feuilles de betteraves ou 1 betterave rouge crue (même grosseur que les pommes)
3. - 1 citron

Ne pas peler les fruits s'ils sont bio.

Les couper en morceaux pour les passer, dans l'ordre, au mixeur ou au "broyeur" (*), même les pépins de pommes !... (éviter les pépins de citron si l'on craint trop d'amertume) C'est prêt : frais, mousseux, belle couleur, gouleyant, idéal en apéro, avec ou sans eau gazeuse.

(* broyeur "lent" genre "Champion" qui

sépare pulpe et jus sans chauffer.)

COKTAIL ENERGIE

Pour litre environ :

- 3 pommes moyennes
- 9 dattes dénoyautées
- ½ botte de persil
- ¼ à ½ litre d'eau selon goût

Recette de saison simple, conviviale et savoureuse :

La CHOUROUTE. (pour 6 à 8 personnes, selon l'appétit)

1 kg de choucroute bio crue.

700 g d'échine de porc.

1 ou 2 saucisses de Morteau.

1 ou 2 saucisses de Montbéliard.

3 verres de vin d'Alsace (30 cl) Riesling, Sylvaner ou Gewurztraminer.

6/7 saucisses de Strasbourg (à incorporer peu de temps avant de servir).

Démêler la choucroute, en placer une partie dans une

cocotte.

Placer dessus les viandes, parsemer de feuilles de laurier et de clous de girofle. Compléter avec la choucroute restante. Verser les 3 verres de vin.

Couvrir et cuire à feu doux pendant 1h3/4 à 2heures. Vérifier la cuisson de la viande. Servir avec des pommes de terre cuites à l'eau. Pensez à chauffer les assiettes. Accompagner avec le reste de vin d'Alsace.

Les viandes peuvent varier selon les goûts : poulet à la place de l'échine, petit salé et poitrine fumée au lieu des saucisses, etc.

Bon appétit et bonne année.

Petits gestes écolos à adopter à la maison et au jardin.

Les bonnes résolutions étant d'actualité en ce début d'année, voici quelques réflexes éco-responsables à adopter au quotidien. Maison, jardin, courses : ces gestes simples, en plus d'être bons pour la planète, sont souvent favorables à votre santé ! Alors, chiche ? On s'y met ?

Un petit geste pour vous, un grand enjeu pour la planète .

L'importance d'adopter de bons réflexes au quotidien ne doit pas être sous-estimée. Certes, certains petits gestes peuvent sembler bien dérisoires à l'échelle de la planète, mais s'ils sont appliqués par chacun, le bénéfice pour l'environnement est bien réel. Les petits ruisseaux font les grandes rivières ! Et puis, nombre de ces gestes ont une action immédiate et directe, notamment sur notre santé ou sur notre porte-monnaie. Pensez aussi aux enfants et à votre entourage, à qui vous donnez ainsi le bon exemple, et songez que les bonnes habitudes deviennent bien très vite naturelles.

Dans le panier des courses.

Nous sommes tous des consommateurs, et nous avons ainsi le pouvoir de choisir quels produits seront vendus demain (un produit qui ne se vend pas disparaît très vite du marché). Usez et abusez de ce droit à laisser de côté un produit, et à en favoriser un autre, plus écologiquement correct ! Quelques critères de choix à prendre en compte lorsque vous faites vos courses : Faites la part belle aux produits **bio** (mode de production plus respectueux de l'environnement... et souvent meilleurs pour la santé, notamment en ce qui concerne le résidu de pesticides et les additifs). Evitez les produits importés. Privilégiez les matériaux recyclés, notamment en ce qui concerne le papier (papier d'écriture, papier toilette, essuie-tout).

Dans la maison : réduire ses déchets.

S'il y a un domaine sur lequel on peut consentir quelques efforts, c'est bien celui des déchets. Première bonne résolution : se mettre au tri sélectif ! Sans devenir un

forcené du tri, il y a un minimum à respecter : séparer les emballages recyclables des déchets non recyclables, déposer les verre dans les conteneurs appropriés, porter à la déchetterie ou chez les revendeurs les objets et substances polluantes (ampoules, piles, batteries, bidons de peinture entamés, diluants, détergent, huile de friture, médicaments... tout ceci ne se jette pas dans la poubelle, encore moins dans la cuvette des toilettes !). Composter, récupérer ou donner, non au gaspillage de papier.

Au jardin : jardiner bio et favoriser la biodiversité.

On ne le répétera jamais assez : les engrais chimiques utilisés au jardin, et davantage encore, les pesticides, sont une source de pollution importante. Utilisez de préférence des **traitements biologiques**, des engrais naturels (incontournable compost...), appliquer des méthodes de lutte biologique intégrée et privilégiez le désherbage manuel. Le sol ne s'en portera que mieux, la biodiversité aussi ! Et puis, **un potager bio**, c'est plutôt tentant, non ?

Economiser l'eau.

Autre « poste » à réétudier : l'arrosage. Pratiquer un arrosage raisonné, notamment en été. Mettre en place un système de micro-arrosage, arroser le soir ou tôt le matin, pailler le sol, espacer les tontes pour réduire – ou supprimer – l'arrosage de la pelouse – récupérer l'eau de pluie, utiliser l'eau de lavage des légumes pour arroser les plantes, remplacer petit à petit les espèces gourmandes en eau par des végétaux adaptés aux jardins secs, c'est autant de pistes à explorer pour économiser l'eau.

Voici de bonnes résolutions.

Sources d'informations sur le site web Gerbeaud 12/2014

Derniers référencements :

VIN : domaine Fabrice Gasnier (production local à Cravant les coteaux 37500).

La gamme s'étoffe à Chambray avec le « Chinon blanc coteaux Sonnay » et la « cravantine rosé ».

CHOCOLAT CRU :

Rrraw nous propose de nouveaux parfums attrayants : thé, réglisse, café, rose/sésame.

COSMETIQUE :

Weleda : nouvelle gamme à l'onagre « régénération intense peaux matures », Yaweco : brosse à dents et recharges.

DIETETIQUE :

Vecteur santé : psyllium blond en 500g prix éco.

Synphonat : synertrophie (riche en glutamine, en cas de fragilité intestinale) .

Pediakid : colicillus bébé (probiotiques et vitamine D3 en gouttes).

BOULANGERIE :

Lunadelle : pain des femmes riche en oléagineux (phytoestrogènes, oméga 3), céréales complètes, épices

(En collation pour femmes, hommes, sportifs).

ECO PRODUIT :

Eco conseils : Bouillottes et coussins chauffants cervicaux.