

JARDINAGE :

RECETTE DE FABRICATION ET CONDITIONS D'UTILISATION DU PURIN D'ORTIE (PNPP n° 2011- 01)

Fabrication et ingrédients

1. Faire macérer les feuilles d'orties (choisir des pousses jeunes et non montées en graines) dans de l'eau (eau de pluie ou de source de préférence) à raison de 1 kg pour 10 litres d'eau, sans aucun autre ajout. La fermentation peut être facilitée si l'ortie est préalablement hachée.
2. Brasser le mélange tous les jours.
3. Laisser macérer 3 à 4 jours à 18° C pour obtenir un effet insecticide et fongicide.
4. Filtrer la macération et diluer le filtrat dans environ 5 fois son volume d'eau (eau de pluie ou de source de préférence) dans un récipient fermé et identifié.

S'assurer que le pH du purin obtenu sera de l'ordre de 6 à 6,5, gage d'une fabrication et d'une conservation dans de bonnes conditions.

Utilisations préconisées

1. Usage fongicide : notamment contre le mildiou.
2. Usage insecticide : principalement contre les pucerons, les acariens.
3. Activateur ou régulateur de croissance des végétaux.

Conditions d'emploi

Utilisation en traitement du sol ou en pulvérisation foliaire.

Le responsable de la mise sur le marché devra préciser les doses, les stades et les fréquences d'application.

Conservation

Le purin d'ortie peut se conserver au frais jusqu'à près d'un an (par exemple dans un garage ou au sous-sol) dans un récipient identifié (plastique, verre, éviter le métal), hermétiquement fermé pour éviter que la fermentation ne reparte.

Mesures de restriction ou prescription particulière : Eviter les applications sur les plantes en fleurs qui favorisent le développement foliaire au détriment de la floraison.

*CEUX QUI VEULENT ACHETER DU PURIN D'ORTIE TOUT PRES PEUVENT LE TROUVER A LA COOP,
RAYON JARDINERIE*

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

Horaires d'ouvertures TOURS CENTRE - TOURS NORD -

TOURS SUD- CHAMBRAY LES TOURS

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

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

13 rue Augustin
37170 Chambray-les -Tours
Tél : 02 47 36 20 20

OUVERT A TOUS

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



Coop infos : N°31 - Juil-août-sept 2011

Edito

Chers sociétaires,

Vous êtes de plus en plus nombreux à venir assister et participer à notre assemblée générale annuelle. La salle du Centre social du Sanitas était comble ce mardi 21 juin et nous avons dû, pour des raisons de sécurité, refuser l'entrée à quelques sociétaires qui ont été amenés à rebrousser chemin. Je tiens à vous adresser toutes mes excuses pour ce désagrément. Nous avons déjà décidé en Conseil d'Administration de porter notre réflexion sur ce problème afin de trouver des solutions applicables dès l'année prochaine.

Toutes les résolutions proposées lors de cette assemblée ont été adoptées à une large majorité des bulletins exprimés. Cependant, afin d'améliorer et de légitimer notre fonctionnement coopératif, nous vous invitons à vous exprimer de façon plus massive lors des prochaines consultations (les voix exprimées lors de l'assemblée générale n'ont représenté qu'à peine plus de 5% du nombre de sociétaires de la coop). Nous essaierons de mieux communiquer sur ce type d'évènement pour que vous puissiez prendre part le plus possible à la vie de **vos** coopérative.

Cette assemblée a été l'occasion pour le Conseil d'Administration d'annoncer le départ en retraite de **Jean-Claude CHERAMY** et de son épouse Martine (en retraite depuis fin mars). Les chaleureux applaudissements qui ont suivi cette annonce ont été à la hauteur des qualités de notre cher directeur.

La nature ayant horreur du vide, nous avons eu le plaisir de présenter le successeur de Jean-Claude. Je veux parler de **Jérôme BIAGGI**, embauché depuis le 18 mai dernier, à qui nous souhaitons la bienvenue et pour qui nous vous demandons de réserver le meilleur accueil.

Merci pour vos encouragements et bonne lecture de notre petit journal.

Le Président du Conseil d'Administration,
Jacques GUILLOUX

Jean Claude CHERAMY passe la main.

Après 25 ans à la direction de la coop, l'heure de la retraite est arrivée. C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai exercé cette responsabilité dans votre coopérative. Je remercie la fidélité des sociétaires et clients qui sont devenus au fil du temps des amis. L'échange de quelques mots lorsqu'on se croisait dans les rayons était un encouragement permanent, merci pour la sympathie de tous.

Merci aux salariés qui m'ont épaulé pendant toutes ces années et surtout lorsque j'étais moins disponible lors des travaux du magasin de CHAMBRAY .

Merci au conseil d'administration pour une collaboration sans faille, pour la confiance qui m'a été accordée et qui m'a permis d'exercer mes responsabilités en toute sérénité. L'ensemble de ces conditions favorables a assuré le développement de la coopérative qui possède maintenant avec ses trois magasins un très bel outil de travail.

Je souhaite la bienvenue à Jérôme BIAGGI , recruté pour me succéder à la direction.

J'espère qu'il appréciera cet outil et continuera à le développer au côté de toute l'équipe en place.

Toutes mes amitiés et encore un grand MERCI à tous.

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 - Remerciments
de Jean-Claude Chéramy**

Pour vous donner la parole
Page 1

Rayon diététique :

La propolis page 2

Actualités : Coop nature

Recette : Cheese - Cake
page 3

Jardinage : Purin d'ortie
page 4

Ont participé à ce Numéro:
**Marlène Baudrier -Pascale
Coquelet - Jacques Guilloux
Jean-Claude Isope - Jean-
Claude Malbet - Françoise
Revol - Emmanuel Etave**

Pour vous donner la parole

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

Rayon diététique : La Propolis

L'usage de la propolis remonte à plusieurs millénaires. Utilisée par toutes les grandes civilisations, elle a été redécouverte depuis les années cinquante par de très nombreux chercheurs du monde entier... qui ont validé scientifiquement les données empiriques des générations précédentes .

La propolis, c'est quoi au juste ?

La propolis est une substance résineuse prélevée par les abeilles au printemps et à l'automne sur les bourgeons l'écorce, les tiges, les feuilles de certains arbres. Elles la rapportent à la ruche et la mélangent à de la cire et à leurs sécrétions salivaires.

Quelles utilisations pour la ruche ?

La Propolis est «la Garantie Santé» de la ruche. Les abeilles en déposent sur le sas d'entrée pour assainir les entrées et sorties des butineuses. Elles colmatent toutes les fissures, les rayons en mauvais état. Elles en tapissent les cellules avant que la reine ne vienne y pondre. Enfin, après avoir tué les intrus, insectes et petits animaux, elles les embaument avec la propolis pour éviter une contamination dans la ruche.

Quels sont ses composants ?

50 à 55% de résines et de baumes, 30 à 40% de cire, 5 à 10% d'huiles essentielles, 5% de pollen, 5% de matières diverses.

De très nombreux flavonoïdes, de la vitamine B3, des minéraux et oligo-éléments. Signalons que sa composition moléculaire varie constamment. C'est le secret de son efficacité : elle évite en effet que les agents pathogènes ne mutent pour contrer son action.

Les flavonoïdes : Ce sont des pigments contenus dans le thé, le [vin](#) rouge, les fruits et légumes et la propolis. Ils ont des vertus antioxydantes : c'est-à-dire qu'ils aident à neutraliser les dangereuses molécules d'oxygène, les radicaux libres, qui apparaissent spontanément dans l'organisme. Ils les empêchent ainsi d'endommager les tissus et de provoquer des maladies.

C'est la synergie de nombreux flavonoïdes qui confèrent à la propolis son efficacité.

Ses propriétés :

- Antibiotiques et fongicides contre certaines espèces de champignons (Candida albicans) • Cicatrisantes
- Anti-inflammatoires • Bénéfiques sur certains processus immunologiques : meilleure résistance aux agressions

Dans quels cas la conseiller ?

1 - Phénomène infectieux et inflammatoires : zone ORL et respiratoire : rhino-pharyngites, sinusites, trachéites, angines banales, hyper sensibilité saisonnière...2 - Hygiène bucco-dentaire : aphtes, gingivites, douleurs et infections dentaires...3 - Sphère dermatologique : coupures, crevasses, petites brûlures, coups de soleil, verrues...4 - Certaines affections digestives inflammatoires : gastrite et colite * en association avec d'autres approches thérapeutiques Il n'y a pas de véritable contre-indication à la propolis. Des réactions peuvent survenir. Elles sont généralement de faible amplitude. Un test avant usage peut être utile aux allergiques.

A savoir :

La propolis commercialisée doit offrir des garanties sanitaires : elle doit être débarrassée des impuretés, de l'excès de cires, indemne de toute contamination bactériologique, des métaux lourds et non irradiée. Une propolis « bio » de qualité apithérapique est à privilégier : elle offre notamment une meilleure concentration en principes actifs, en évitant les nourritures artificielles (sucre...), et en autorisant un taux de cire Inférieur à 30 %). Elle permet aussi de dynamiser la propolis, ce qui préserve ses vertus énergétiques et vibratoires.

Sous quelles formes rencontre-t-on la propolis ? Elle est vendue en substance seule :

- Tablettes à mâcher, pastilles à sucer, spray, teinture alcoolique, pour la sphère ORL et buccale
- Granulés, poudre en vrac ou en gélules : zone pulmonaire, digestive, système immunitaire Ou en association avec du miel, pollen, gelée royale, argile...• En hygiène et cosmétique : gel buccal, dentifrice, shampooing, lait, crème...
- Problèmes cutanés : pommade .

! Le saviez-vous ?

L'apiculteur prélève environ 150 g de propolis par ruche et par an. Une ruche compte entre 50 à 60 000 abeilles, soit moins d'1 cm3 par abeille : sans la propolis, les abeilles seraient décimées régulièrement !

* Ces informations ne se substituent en aucun cas à un diagnostic ou à une prescription médicale.

Actualités de Coop Nature

Quoi de neuf sur Tours Nord ?

- Nous rappelons à tous nos sociétaires et clients que pendant Juillet et Août, votre coop bio de TN (comme celle de Tours centre et Chambray) est fermée le lundi toute la journée.
- En Novembre, nous fêterons comme il se doit nos 10 ans d'existence! Déjà 10 ans ! Nous n'avons pas vu le temps passer !!! Nous vous réserverons quelques surprises !!...
- Mais nous n'en sommes pas encore là, et en attendant de souffler les bougies, nous " soufflerons" un peu à tour de rôle , le magasin restant ouvert tout l'été. - Nous vous souhaitons de belles vacances !! Pascale Coquelet

Quoi de neuf à Chambray les Tours -

Malgré un contexte économique délicat et une concurrence de plus en plus présente, force est de constater que vous êtes toujours aussi nombreux à nous faire confiance et à nous rejoindre, puisque nous enregistrons à ce jour pas moins de 400 adhésions sur notre magasin de Chambray, depuis notre ouverture le 14 Septembre dernier. L'Assemblée Générale ayant porté son lot de réflexions, nous mettrons tout en œuvre dans ce second semestre 2011 pour répondre au mieux à vos attentes. Merci à tous.

A très bientôt. Emmanuel ETAVE (Responsable du magasin Coop Nature Chambray)



SONNET A MARTINE ET JEAN - CL'ÔDE

Heureux qui comme Martine, a fait un beau voyage,
Durant la décennie : cité turonne, au nord,
Ou comme "son" Jean - Claude, y a quarante ans encore,
Allant de lieu en lieu, le BIO en leur bagage.

Afin de vivre mieux, et soucieux de partage,
Démarrent GRENIER NATURE, épicerie "bon goût",
Pèsent, ensachent et trient, ensemble à quelques "fous"
Sucres - fondant - en cave ... rêvant ... vastes garages ...

Etapes à la douzaine - du Porteau à Chambray -
D'une utopie pérenne, pointent tous les progrès,
Défendant nos hérauts, s'il fallait, tous en bande ! ...

Au fil des rues Semard, Néricault ou Fresnel
COOP NATURE, grâce à vous s'agrandit, bio et belle ...

MERCI et vœux pour vous : **RETRAITE BELLE et GRANDE** **Josette Antunes**



Recettes : Cheese - Cake aux fraises et noisettes.

pour **8 personnes** . 60 g de noisettes - 200 g de ricotta ou de faisselle de brebis bien égouttée. ' 3 œufs - 50 ml de lait - 80 g de sucre de canne blond - 30 g de fécule de maïs - 2 c. à soupe de jus de citron - 1 c. à café de vanille en poudre . - Coulis : 250 g de fraises. - 1/2 c. à café d'agar-agar - 2 c. à soupe de sirop d'agave .

Décoration : réservez quelques fraises et noisettes , préchauffez le four à 170 °C tout en enfournant noisettes. Quand la peau est noire et craquelée frottez-les pour ôter la peau et concassez - les . Mélangez le fromage et le lait, ajoutez le sucre, jaunes d'œufs, la fécule de maïs, le jus de citron, la vanille puis les blancs d'œufs battus avec une pincée de sel. Versez dans un cercle ou un moule rond, enfournez 30 min. Laissez tiédir. Ôtez le cercle et transvasez sur le plat de service. Lavez, équeutez et mixez les fraises. Versez ce coulis dans une casserole, avec l'agar-agar. Portez l' ébullition. Ajoutez le sirop d'agave et mélangez. Versez sur le gâteau. Laissez tiédir. Décorez de quelques fraises et noisettes. Servez frais.

Source :mai - juin 2011 Les 4 saisons n°188 29