

Actualités Coop Nature :

Sous le soleil ... Les cocotiers et leur huile savoureuse

L'huile de noix de coco mérite à plus d'un titre de s'inviter à notre table. On ne la confondra pas avec l'huile de palme (50% AGS* et 37% AGM**) extraite des fruits rouges du palmier à huile ni avec l'huile de palmiste (82% AGS) extraite des graines de ces fruits.

L'huile de coco contient certes beaucoup de graisses saturées (86% AGS) mais plus précisément 66 % de Triglycérides à Chaîne Moyenne (dont l'acide laurique) qui ont des propriétés remarquables. Ce sont des molécules de petite taille, très digestes car elles vont directement dans le foie sans devoir être émulsionnées par la bile. Elles y sont transformées en cétones qui sont une source d'énergie très appréciable pour le cerveau surtout dans la mesure où les neurones accèdent parfois difficilement à leur aliment habituel le glucose (ex dans les cas d'insulino-résistance, de diabète, Alzheimer, vieillissement).

L'acide laurique est présent dans le lait maternel*** ; il a une action antivirale et antibactérienne qui protège l'enfant dont le système immunitaire n'est pas encore mature. Dans l'huile de coco, cette action est complétée par la propriété antifongique des acides caprique et caprylique. Ainsi elle a un intérêt non négligeable dans les cas de candidose, d'inflammation intestinale, en prévention des caries, pour les problèmes de peau ou

tout simplement pour le soin du corps et des cheveux.

Elle est moins calorique que tous les autres corps gras (8 au lieu de 9 Kcal/g) et est consommée par les cellules beaucoup plus qu'elle n'est stockée en graisse ; elle contribue aussi à augmenter la combustion des calories c'est pourquoi on pourrait même la conseiller pour la perte de poids dans la mesure où on prendra soin également de diminuer les sucres et les céréales principalement raffinées.

En pratique, comme elle supporte très bien la température elle peut être utilisée comme huile de cuisson voir même de friture. Mais on l'utilise préférentiellement à la place du beurre pour tartiner, confectionner des gâteaux, des pâtes à tartiner (ex : 100g d'huile de coco + 100g de purée d'amande + 30g de sucre de ...coco). En cosmétique, on l'applique sur tout le corps ; elle est réparatrice, nourrit et protège la peau, les cheveux. Sa texture délicate et son parfum subtil ne manqueront pas de vous séduire, il ne manque plus que le sable chaud... Très bel été à chacun

0*AGS = acides gras saturés

** AGM = acides gras moins saturés

***La graisse du lait maternel contient près de 50% d'AGS... les graisses saturées méritent bien d'être réhabilitées.

Bientôt le nouveau site web !

Ca y est : il arrive.

Effervescence fin mai dans les magasins de **Coop nature** et plus particulièrement celui de Tours sud Chambray : un photographe y exerçait ses talents professionnels.

En effet, évolution majeure dans la vie de votre Coop, un site internet initié et piloté par la commission communication va être mis en ligne à l'automne.

En gestation depuis plusieurs mois, la phase finale, passait par l'illustration photographique des différentes rubriques et articles présentés dans ce futur site. Vous découvrirez bientôt un site moderne, très complet (du moins nous l'espérons) exposant les spécificités et les

valeurs de Coop nature au travers de ses rayons, de ses services, de ses informations, de ses publications.

Nous y avons organisé la navigation la plus aisée et la plus plaisante possible. Nous avons constamment conservé à l'esprit que ce site est le vôtre pour que vous puissiez y trouver le plus rapidement l'information que vous recherchez, sans oublier ceux qui, ne connaissant pas encore **Coop nature**, découvriront ainsi son activité.

Il reste encore beaucoup de travail de rédaction, mais aussi de correction, de contrôle et d'essais pour peaufiner la présentation de ce site. Nous vous donnons rendez-vous à la rentrée pour vous le présenter.

D'ici là, nous vous souhaitons d'excellentes vacances.

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 recueillir vos suggestions et vos remarques : ecoute@coopnature.com

Coop nature sera présente au salon Fougères le 20 et 21 septembre 2014



Coop infos : N°43 – Juil – Août - Sept 2014

Edito

Merci à tous les sociétaires de COOP Nature qui ont participé à notre assemblée générale annuelle, le 17 juin dernier, au Centre de Vie du Sanitas.

L'ensemble des résolutions soumises au vote a été adopté à une large majorité des 1 202 voix exprimées (incluant les votes par correspondance).

Lors du débat qui s'est déroulé pendant le dépouillement des votes, nous nous sommes efforcés, administrateurs et responsables des magasins, de répondre au mieux à vos nombreuses questions, concernant tant la vie de la coop que d'autres préoccupations plus générales, telles que l'évolution de l'agriculture biologique et que la pérennité de nos normes et réglementations face à l'actuel projet d'accord de libre-échange entre les Etats-Unis et l'Europe (un projet qui commence à faire débat)

En tant que consommateurs de produits biologiques et naturels, mais aussi en tant que citoyens, nous devons continuer à alimenter ce débat, voire à l'élargir en interpellant nos élus, mais aussi en saisissant la presse locale qui pourra ainsi traiter un « sujet de fond ».

/Vos avis, vos questions continuent à nous intéresser. Exprimez-vous, notamment par courriel (ecoute@coopnature.com).

Toute l'équipe de la Coop (personnel, dirigeants et administrateurs) vous souhaite un bel été. N'oubliez pas les produits de saison, riches et nombreux à cette époque de l'année et disponibles dans nos trois magasins.

A vous tous, bonne lecture de ce petit journal. Coopérativement vôtre,
Le Président du Conseil d'Administration,

Jacques GUILLOUX

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 |
| Etiquetage et informations | page 2 |
| Pesticides- OGM Rien ne va plus | Page 3 |
| Actualités coop nature Sous le soleil ... Les cocotiers et leur huile savoureuse. Bientôt un site web ... | Page 4 |

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

Clafoutis aux fraises, amandes blanches et parfum de poivre noir

100 g de farine de riz complet
80 g de poudre d'amandes blanches
100 g de sucre de canne blond
2 œufs , 20 cl de lait de riz, 250 g de fraises équeutées, 2 gouttes d'huile essentielle bio de poivre noir, quelques pistaches.

En premier, on mélange les œufs avec le sucre, ensuite j'ajoute les 2 gouttes d'huile essentielle de poivre noir.

on mélange bien avant d'incorporer la poudre d'amandes, puis la farine et le lait de riz en même temps. Il ne reste plus qu'à ajouter les fraises et à bien huiler un plat à four. On verse la préparation et on fait cuire dans un four préchauffé à thermostat 6 (180 °C). Juste avant de servir, j'ajoute des pistaches coupées au couteau pour la touche craquante et colorée.

(Source : bio gourmand)



ETIQUETAGE ET INFORMATION DU PUBLIC.

En France, il existe deux types d'étiquetage : un étiquetage obligatoire des produits contenant des OGM, défini par la législation européenne, et un étiquetage volontaire des produits « sans OGM », défini par un décret français adopté en 2012.

Les OGM sont-ils étiquetés ? Comment savoir si j'en mange ?

Il existe un étiquetage obligatoire lorsque les aliments contiennent des OGM. Cette règle est commune à tous les États européens.

Doivent être étiquetés « OGM » les produits qui contiennent volontairement des OGM, et ce, quelle que soit la quantité de ces OGM dans le produit. Si un produit contient des OGM, mais que cette présence est involontaire et inévitable, alors ces traces d'OGM sont autorisées jusqu'à 0,9% par ingrédient, sans obligation d'étiquetage.

Certains produits ne sont pas étiquetés



Il existe **trois exceptions** à l'étiquetage des produits OGM :

Les produits issus d'animaux nourris aux OGM n'ont pas à être étiquetés même si l'animal a été nourri aux OGM toute sa vie durant (viande, lait, poisson, œufs...) : c'est-à-dire qui sont issus d'une manipulation génétique mais qui échappent à la réglementation européenne (mutagenèse, fusion cellulaire...), ne sont pas non plus

étiquetés. L'étiquetage obligatoire concerne la transgénèse.

Votre restaurant favori ou encore la cantine de vos enfants utilisent de l'huile de soja génétiquement modifiée dans la salade ? Vous pourrez l'ignorer encore longtemps. L'Europe n'impose aucune transparence à la restauration collective sur le sujet. Les cantines et restaurants français n'ont donc aucune obligation de vous révéler leurs petits secrets de fabrication génétiquement modifiés...

En Europe, seulement une trentaine de produits sont étiquetés comme contenant des OGM, principalement des produits importés des États-Unis ou d'Asie (huile de soja, huile de colza...). Face au refus des consommateurs d'acheter ces produits, la grande distribution les a retirés des rayons, mais ils peuvent être utilisés en restauration collective sans qu'on le sache.

Alors, nous ne consommons pas d'OGM ?

Très peu, ou pas de façon directe, car c'est l'alimentation du bétail qui est la vraie porte d'entrée des OGM en Europe. 80% des OGM importés dans l'Union européenne sont utilisés pour nourrir les animaux d'élevage... et ça tombe plutôt bien pour l'industrie agro-alimentaire puisque rien ne l'oblige à en informer les consommateurs ! La transparence imposée par l'UE est donc plus que relative.

On ne sait pas toujours quand des OGM ont été utilisés. Existe-t-il un moyen de repérer les produits « sans OGM » ?

Depuis juillet 2012, il existe en France un étiquetage volontaire « sans OGM ». Les producteurs peuvent l'utiliser pour signaler que du maïs est « sans OGM » ou que leurs yaourts ou autres blancs de poulet sont issus d'animaux qui n'ont pas été nourris avec des OGM, mais cet étiquetage est encore peu présent. Un tel étiquetage existe aussi en Allemagne et en Autriche (Ohne Gentechnik).

Le « **sans OGM** » français concerne les produits végétaux, les produits animaux et les produits de la ruche

- Les produits végétaux « sans OGM < à 0,1% »

Sur cette boîte de haricots, il n'y a rien. Qu'est-ce que ça veut dire ? Pas de panique, cela ne veut pas dire qu'ils sont génétiquement modifiés. Les haricots verts génétiquement modifiés, ça n'existe pas encore : les producteurs de haricots n'ont donc pas le droit de se vanter de faire du "sans OGM". À part le maïs et le soja, peu de végétaux peuvent effectivement être étiquetés.

Mais là encore, le maïs et le soja ne sont pas toujours étiquetés "sans OGM" : il peut s'agir d'une boîte de maïs qui contient moins de 0,9% d'OGM (donc pas d'étiquetage) ou qui n'est pas contaminée, mais dont le producteur n'a pas jugé bon d'utiliser l'étiquetage "sans OGM", puisqu'il n'est pas obligatoire.

- Les produits animaux

Il existe quatre allégations pour les produits animaux « sans OGM » :

la viande ou le poisson issus d'animaux « nourris sans OGM < à 0,1% » ou « < à 0,9% » ;

le lait, les œufs, fromages et produits transformés « issus d'animaux nourris sans OGM < à 0,1% » ou « < à 0,9% ». Pour étiqueter à 0,9%, les opérateurs contractualisent le plus souvent au seuil de 0,1%. Ça veut dire qu'ils respectent ce seuil inférieur mais utilisent l'étiquetage à 0,9 leur offre une marge de sécurité, il est donc largement privilégié par la grande distribution.

- **L'apiculture** : Les produits de la ruche : « sans OGM dans un rayon de 3 km ». Comme il n'y a actuellement pas de culture d'OGM (avril 2014), les miels produits en France sont « sans OGM », même si la grande majorité n'est pas étiquetée.



(Suite de l'article page 3)

Où trouver des produits « sans OGM » ?



Certains produits sont sans OGM, y compris en ce qui concerne l'alimentation animale, même s'ils ne sont pas toujours étiquetés « sans OGM ». C'est donc aux consommateurs d'avoir en tête que ces labels signifient aussi l'absence d'OGM : < 0,9% agriculture biologique (label européen).



Certains produits Label Rouge (exemples : volailles Fermières de l'Ardèche, Blason prestige) et AOC (exemples : crème et beurre de Bresse, Comté).

Interdiction totale : l'agriculture biologique selon des cahiers des charges privés : Bio Cohérence, Demeter, Nature & Progrès.



Chez certains producteurs en **VENTE DIRECTE**, que l'on peut notamment retrouver grâce à quelques guides régionaux (Consommer sans OGM en Bretagne, Centre, Pays de la Loire et bientôt en Rhône-Alpes). Dans la grande distribution par le biais de marques distributeurs (Carrefour, Auchan, Picard à partir de 2014) ou de marques privées telles que Fermiers de Loué (viande bovine, de volaille et œufs) ou Labeyrie (saumon). Ces produits sont identifiés par le label sans OGM, mais restent encore peu nombreux. Voici quelques exemples de logo « sans OGM » :



Source : Infos OGM

Pesticides...

L'association Générations futures a publié, récemment, une étude sur l'exposition des enfants aux pesticides perturbateurs endocriniens (PE). Ces PE affectent les fonctions hormonales à des doses très faibles et produit des effets néfastes. L'analyse de 29 échantillons de cheveux a fait apparaître 624 résidus de pesticides, dont treize substances interdites dans l'agriculture.

Quelles décisions ?

Certes, les biberons ne contiennent plus de bisphénol A (qui

est un PE). 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 aussi avec le système hormonal. Une définition des PE élaborée par l'UE est prévue pour la fin 2013, mais se fait toujours attendre.

En France, 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.

« quand on sème des cultures OGM résistantes à l'herbicide Roundup pour pouvoir épandre ce désherbant sans retenue (plants et herbicide appartenant à Monsanto), des mauvaises herbes s'adaptent. Du coup, il faut arroser aussi avec un autre herbicide pour s'en débarrasser. De quoi donner des arguments aux anti-OGM. »(1)

En Europe, modifications à venir...

Actuellement, l'Union décide de la réglementation autorisant ou non telle semence transgénique. Cela pourrait changer : chaque état légiférant à ce sujet pour son territoire.

La France a d'ailleurs anticipé cette future procédure puisque le Parlement a voté, le 5 Mai 2014, une loi proscrivant la culture de maïs OGM.

(1) Que choisir, Juin 2014

OGM Rien ne va plus ? Moins d'OGM en Europe.

L'ONG « Les Amis de la terre » révèle, dans un rapport récent, la suspension des autorisations de cultures OGM dans divers pays. Les surfaces cultivées ont diminué dans plusieurs états européens. C'est important si l'on sait qu'aujourd'hui, l'Espagne totalise 90% des surfaces OGM de l'Union Européenne.

Des difficultés dans le monde.

Le Brésil, l'Argentine, et les Etats-Unis concentrent 75% des cultures OGM du monde.

Aux Etats-Unis, les agriculteurs se heurtent à des difficultés croissantes : la moitié d'entre eux affrontent des problèmes de résistance de mauvaises herbes aux traitements...

Ce problème de résistance concerne 50% des surfaces en 2012. Explosion prévisible :

