

Notre diététicienne vous écrit :
 LA MINCEUR... Désolée pas de produits miracles
 Néanmoins, les préoccupations sur la minceur donnent une excellente occasion pour adopter une hygiène de vie tout à fait profitable : une meilleure alimentation, de l'activité physique et ... l'ébauche d'un regard affectueux porté sur soi-même...

Concernant l'alimentation, d'importantes études ont permis de mettre en avant les *2 points essentiels* en lien avec l'obésité :

La consommation de sucre ET de céréales sous toutes les formes, car elle fournit des glucides qui, quand ils arrivent dans le sang trop rapidement vont être stockés en graisse. La vitesse à laquelle ils arrivent est fonction de leur index glycémique ; il doit être le plus bas possible. Des livres sur les index peuvent vous aider à sélectionner les aliments les mieux gérés. Par exemple, les céréales complètes plutôt que raffinées et les modes de cuisson al dente pour les pâtes ou le riz. Le modèle paléo exclut complètement les sucres et les céréales, il est intéressant de s'en inspirer.

Le grignotage : si par exemple, on consomme quelques noisettes 30 min après le repas, le processus de digestion s'interrompt complètement pendant une 1/2 heure, le temps de recalculer la séquence et le volume de sécrétions digestives nécessaire pour traiter l'ensemble du bol alimentaire. C'est un stress organique très important. S'il se répète régulièrement, il peut « détraquer » la gestion de l'équilibre pondéral. Mais en pratique, si on a du mal à tenir entre deux repas, on peut faire une collation, ce qui est très différent du grignotage, car elle ne répond pas à une impulsion, là, on choisit son contenu par ex du liquide thé, tisane plus un fruit (mieux que le jus de fruit en bouteille, car il y a les fibres, les vitamines et les enzymes) et/ou un yaourt. On peut aussi augmenter l'apport du repas précédent en veillant notamment à avoir suffisamment de protéines ; elles ont un effet rassasiant. Pourquoi pas également dîner un peu plus tôt.

Il est judicieux de commencer les repas par du cru (fruit ou légumes) cela nécessite plus de mastication et ainsi cale mieux l'estomac que le cuit. Il est important d'intégrer cette démarche sur une vision à long terme en évitant les interdits et en gérant au mieux les extras. Les aliments riches ne doivent pas être banalisés, par exemple, on réservera les viennoiseries ou les glaces au week-end.

Et quand on a une fringale, plutôt que d'avaler un Paris Brest estomac vide avec la culpabilité qui s'en suit, il vaut mieux l'accueillir en l'intégrant à un repas dont les autres éléments seront plutôt légers (ex melon, volaille/haricot vert, pâtisserie). Les calories mélangées au bol alimentaire global seront mieux gérées par le corps. On peut se faire plaisir sans culpabilité. C'est là le point le plus important : être en paix avec la nourriture en choisissant judicieusement ses aliments, les bonnes associations, dans le respect de soi.

Les compléments alimentaires peuvent donner le petit coup de pouce dans la réforme globale qu'on entreprend. Il convient de personnaliser selon son cas personnel.

Modérateur d'appétit : Konjac, nopal, psyllium, 30 min avant le repas avec de l'eau

Piègent les calories ingérées : Konjac, chitosan, nopal, extrait de pois (phaséolamine)

Aide à mieux gérer les sucres : chrome, cannelle, gymnema sylvestris (diminue la sensation de goût sucré)

Rétention d'eau : reine des prés, thé vert, piloselle, queue de cerise

Diminue le stockage des graisses : garcinia cambodgia

Brûle les graisses stockées : café vert, guarana, thé vert, CLA, cétones de framboises

Les élixirs floraux peuvent aussi être précieux, car parfois les kilos s'installent pour nous protéger du monde extérieur. Ainsi par ex le « noyer » développe la sensation de protection, le « bouton d'or » nourrit la confiance, renforce l'affirmation de soi ; la barrière adipeuse n'a plus lieu d'être, on peut l'autoriser à partir ...

Et voilà qu'une démarche motivée par le regard des autres devient l'occasion d'avancer vers soi, Respectueusement, Affectueusement...

Je vous souhaite un très bel été et du soleil plein les yeux (c'est là que s'exprime le mieux la beauté !!)



Coop infos : N°47–juil–août–sept - 2015

Edito

Près de 120 sociétaires étaient présents à notre Assemblée Générale Annuelle qui s'est déroulée le 18 juin dernier au Centre social du Sanitas. Les 11 résolutions soumises au vote de l'assemblée ont été adoptées à une large majorité des 1281 votants (en incluant les votes par correspondance et les votes par procuration). Merci à vous tous pour votre participation et pour la confiance que vous nous accordez.

Parmi tous les sujets abordés lors de cette assemblée, Jérôme BIAGGI, notre directeur des magasins, a été amené à parler des quelques sociétaires (à compter sur les doigts de la main) qui ont assez fréquemment une attitude irrespectueuse, voire agressive, à l'égard du personnel de nos magasins. Je me joins à Jérôme pour déplorer également ces comportements qui n'ont pas lieu d'exister dans notre coopérative et je soutiens totalement nos salariés qui ont eu à subir ces harcèlements. Le respect de « l'Autre » fait partie de nos valeurs éthiques.

Pendant la fermeture pour travaux d'agrandissement et de réfection de la toiture de notre magasin de Tours-Nord, nous vous invitons à faire vos achats dans nos magasins de Chambray et de Tours-Centre, vous retrouverez vos produits habituels, avec les mêmes avantages en tant que sociétaire.

Bel été à vous tous et bonne lecture.

Coopérativement vôtre,

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
 coopnaturechambray@orange.fr

Sommaire

Edito,	Page 1
Jardin d'été, Recette, nouveaux livres .	Page 2
Les perturbateurs endocriniens .	Page 3
Notre diététicienne vous écrit.	Page 4
Intervention à l'AG du Président	Page 5
Intervention à L'AG de notre Directeur	Page 6

Ont participé à ce journal :

Josette Antunes,
 Marlène Baudrier,
 Jérôme Biaggi,
 Jacky Cardot,
 Jacques Guilloux,
 Jean-CI Malbet,
 Sylvie Sautereau.

OUVERT A TOUS - Horaires d'ouvertures de nos magasins :
TOURS CENTRE, TOURS NORD, TOURS SUD - CHAMBRAY-LES-TOURS
 Lundi : 14h30-19h (fermé en juillet-août); Mardi : 9h-13h/14h30-19h
 Mercredi : 9h-13h / 14h30-19h
 Jeudi : 9h30 -13h/14h30-19h ; Vendredi : 9h13h/14h30-19h ; Samedi : 9h-13h/14h30-18h30

Vous donner la parole, chers sociétaires, une adresse courriel est ouverte sur le site de Coop nature (www.coopnature.com) pour nous faire de vos suggestions et de vos remarques : ecoute@coopnature.com

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



JARDIN D'ETE

Les vacances arrivent. A vous le farniente, les balades, les loisirs....

Ah mais ! Et le jardin ?

Pour certains, cette période sera propice à l'entretien amoureux de cette parcelle de terre.

Après la cueillette des cerises et autres fruits rouges, les récoltes de légumes vont être la récompense de votre travail du début de l'année (petits pois, carottes, pommes de terre primeur vont vous régaler). Il est à nouveau temps de renouveler ses semis de salades, de haricots, de semer les prochains légumes d'hiver (radis noirs, choux de chine ...) de mettre en place les différentes sortes de choux, voire les poireaux.

Pour d'autres, qui rêvaient d'évasion, c'est l'inquiétude.

Comment vont faire vos plantes pour survivre à votre absence ?

Pas d'angoisse : plusieurs solutions s'offrent à votre sagacité.

Commencez par faire le tour de la famille et des amis pour trouver l'âme charitable qui se dévouera à votre place. Peine perdue dites-vous. Si, par extraordinaire vous trouviez cette perle, vous allez vous alarmer de son ignorance de la culture.

Vos vacances ne seront pas gâchées pour autant. A votre retour, vos plantes, sauvées de l'ardeur du soleil par des arrosages amis ne vous demanderont qu'un peu plus d'effort en binage et désherbage pour retrouver bonne apparence.

Pour les plus fortunés, un arrosage automatique donnera à peu près les mêmes résultats.

Car voilà le principal problème : le manque d'eau ; la soif. Préparez donc votre terrain un peu à l'avance : Arroser amplement vos plantations (légumes et fleurs), Binez un ou deux jour après, croquez ou passez le râteau. ET SURTOUT PAILLEZ. Un bon couvert de paille, de déchets de tonte de votre pelouse, de mauvaises herbes et autres feuillages grossièrement hachés feront l'affaire. L'humidité du sol se conservera bien plus longtemps. Les herbes indésirables seront étouffées dans l'œuf, euh dans la graine, faute de lumière.

Certes vos fleurs fanées resteront en place, vos légumes vont grossir faute d'être récoltés, vos premiers fruits vont se gâter, mais la plante restera et sera capable de vous redonner toute satisfaction en quelques semaines.

Alors, Bonnes vacances.

PERLES DU JAPON À LA BANANE CARAMÉLISÉE

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 60 cl de lait ½ écrémé ou végétal
- 50 cl de lait de coco non sucré
- 90 g de tapioca

- 100 g de sucre en poudre

Pour la garniture :

- 2 ou 3 bananes
- 100 g de sucre en poudre

Préparation :

Mettre le lait à bouillir ; ajouter le lait de coco, 100 gr de sucre, puis le tapioca et cuire pendant environ 7 min. en

Voici une petite liste non exhaustive des nouveautés de la librairie :

- Mandalas Amérindiens ; M.Grinbaum et T.Lahille ; éd.Dangles
 - Mandalas Tibet ; M.Grinbaum et T.Lahille ; éd.Dangles
 - Mandalas du Maroc, l'art du zellige ; C.Gossart ; éd.Almora
 - 21 jours de menus sans lactose ; M.F.Lalancette ; éd.Modus Vivendi
 - Cuisiner au vert ! ; C.McFadden ; éd.L'imprévu
 - Recettes faciles et gourmandes à l'huile de coco ; E.et D.Lebail ; éd.Mosaïque- santé
 - Soignez-vous avec le régime IG ; P.Nys ; éd.Leduc
 - Mincir avec le régime chronobiologique ; I.Delaleu ; éd.Leduc
 - Le nouveau régime méditerranéen, pour protéger sa santé et sa planète ; M.de Lorgeril ; éd. Terre Vivante
 - Sacree croissance ! ; M.M.Robin ; éd.La Découverte
- Coopérativement,

Perturbateurs endocriniens encore et toujours

Les perturbateurs endocriniens (PE) ne sont malheureusement pas nouveaux dans le paysage chimique agricole et industriel. A Coop nature, nous les dénonçons depuis longtemps. Déjà nos journaux n° 29 de janvier 2011 et n° 34 d'avril 2012 dénonçaient l'utilisation du bisphénol A (qui est un PE). Les n°37 de janvier 2013, et 45 de janvier dernier reprennent ce sujet. « Les perturbateurs endocriniens sont des substances étrangères à l'organisme qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants, (en interférant dans le système hormonal). 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. »

Nous nous alarmons de plus en plus sur ce sujet car les scientifiques y trouvent matière à découvrir les interactions néfastes croissantes de ces produits. Car les perturbateurs sont partout : dans les détergents, peintures, vernis intérieur des boites de conserve, pesticides, produits cosmétiques, emballages alimentaires, gommes à mâcher, composites dentaires, tabac, batteries, ignifugeants, parabènes, plastiques, jouets....

Une nouvelle étude scientifique, des équipes d'Endocrinologie Pédiatrique et d'Hormonologie du Professeur Sultan et de Chirurgie Pédiatrique du Professeur Kalfa du CHRU de Montpellier, démontre – pour la première fois- que l'exposition professionnelle, habitationnelle ou domestique à des perturbateurs endocriniens (et à fortiori leur association) augmente fortement le risque d'une malformation génitale – l'hypospadias – en augmentation dans le sud de la France.

Des métiers en ligne de mire.

Les risques professionnels peu connus de parents exposés à des perturbateurs endocriniens sont inquiétants.

Pour les femmes, les activités professionnelles de nettoyage / ménage, coiffeuses, esthéticiennes, le travail en laboratoire.

Pour les hommes, l'agriculture, le travail en laboratoire,

les activités professionnelles de ménage/ nettoyage, la mécanique (moteurs), la peinture.

Ces nouveaux éléments scientifiques montrent qu'il est urgent de mettre en œuvre les décisions européennes d'exclusion des pesticides perturbateurs endocriniens, décidées il y a déjà 6 ans mais qui ne sont aujourd'hui toujours pas appliquées à cause du lobbying indécent de l'industrie ! Cette interdiction des perturbateurs endocriniens pouvant affecter l'homme devra ensuite s'étendre à tous les produits chimiques : c'est une question de santé publique majeure sur laquelle le gouvernement doit s'engager fermement ! »

Des institutions s'engagent aujourd'hui contre les PE.

Dans le cadre du lancement national de la campagne «Hôpital sans perturbateurs endocriniens », la clinique Pasteur a accueilli une conférence avec le spécialiste André Cicoella. L'occasion pour l'établissement de faire le point sur ses choix en matière de protection des patients et de l'environnement ».

Les études se multiplient, les alertes augmentent, de plus en plus de médias relaient les informations, les citoyens et les consommateurs sont désormais conscients des problèmes que posent les perturbateurs endocriniens et attendent leur interdiction.

A Coop Nature, nous avons déjà agi : Élimination (déréférencement) des produits contenant des parabènes films étirables (rayons fromages) sans PE, tickets de caisse sans PE.

Génération futures. 29/04/2014

François Veillerette, porte-parole de Génération Futures. 4/06/2015

La dépêche du 30 juin 2015.

68% des Français ne veulent pas des fermes-usines

Un sondage réalisé en avril 2015 par l'IFOP pour l'association "Agir pour l'Environnement" vient de révéler que 68% des personnes interrogées, habitant en milieu urbain ou rural, de tous âges, de toutes professions, de toutes les régions, et de tous bords politiques, sont opposées aux projets de fermes usines (30% plutôt opposées; 38% tout à fait opposées). Ces chiffres confirment sans aucune ambiguïté le rejet massif de ces fermes par les Français

Seulement 6% des personnes interrogées ont dit être tout à fait favorables à ces projets.

Le Gouvernement qui donne son feu vert à ces fermes-usines pour transformer les vaches en véritables machines à produire du lait et de la viande de basse qualité saura-t-il écouter les citoyens ?

**Intervention de Jacques Guilloux, notre
Président à l'Assemblée Générale du 18 juin 2015
– SANITAS.**

Bonsoir à toutes et à tous, bienvenue et merci pour votre présence et donc votre participation à l'assemblée générale annuelle de notre coopérative.

Je salue la présence parmi nous de nos conseils juridiques, Me Cottard et Madame Lefèvre, du Cabinet Duvivier.

Quoi de neuf depuis l'année dernière sur la planète **Coop Nature** ?

Je dirais, globalement, que nous avons vécu une excellente année, tant sur le point de l'activité que sur le plan des résultats. (nous en reparlerons plus en détail tout à l'heure)

C'est aussi au cours de l'année 2014 que nous avons eu le feu vert (permis de construire) pour la réalisation des travaux de rénovation et d'agrandissement de notre magasin de Tours-Nord. Nos sociétaires de Tours-Nord ont pu voir, depuis le premier coup de pioche en février dernier, l'évolution des travaux. La réfection totale de la toiture nous impose une fermeture du magasin pendant un mois et demi environ. Nous en sommes bien désolés, mais nous n'avons pas d'autres solutions. Pendant toute cette période, vous pourrez vous approvisionner dans nos deux autres magasins de Tours Centre et de Chambray (votre statut de sociétaire, je vous le rappelle, vous permet de bénéficier des mêmes avantages dans les trois magasins). La réouverture, à Tours-Nord est prévue le 11 août prochain (en espérant que les délais, dans l'avancement des travaux, seront tenus). J'en profite pour remercier toute l'équipe de notre commission travaux (Jean-Claude Isope, Jean-Claude Chéramy, Germain Harnois, Jacques Loisel, Noël Latil...) qui sont omniprésents sur le chantier (une réunion par semaine, avec les entreprises, sans oublier le contact permanent avec les différents intervenants). J'associe bien sûr à toute cette équipe, Jérôme, qui doit être un peu sur tous les fronts. Merci encore pour votre dévouement et votre disponibilité.

A Tours-Centre, nous avons obtenu récemment l'autorisation officielle concernant le réaménagement et l'agrandissement des bureaux. Les travaux devraient commencer en septembre-octobre. Heureusement, il n'y aura pas de fermeture du magasin pendant ces travaux. Jérôme va nous

expliquer tout à l'heure le détail de ce chantier.

Concernant notre magasin de Chambray, l'activité ne cesse de se développer, à tel point que nous avons l'impression que son parking diminue, si bien que nous sommes actuellement amenés à rechercher des solutions pour un agrandissement de l'espace disponible. Cela va devenir nécessaire pour accueillir confortablement nos sociétaires et clients actuels et à venir.

Notre effectif salarié ayant dépassé le seuil des 50 salariés en 2014, nous avons été amenés à mettre en place un accord de participation aux bénéfices, permettant ainsi à chaque salarié et à part égale quelle que soit sa qualification, d'obtenir le reversement d'une part des bénéfices réalisés par la coopérative. Pour information, le montant à distribuer au titre de l'exercice 2014 pour l'ensemble du personnel s'élève à 30 000 € environ.

Liée également à ce dépassement d'effectif de 50 salariés, l'élection, en début d'année 2015, les 6 membres de la Délégation unique du personnel, qui œuvre notamment au sein du comité d'entreprise nouvellement constitué.

Voilà pour l'essentiel l'actualité de notre coopérative pour l'année 2014.

Avant de passer la parole à Jérôme, je tiens à remercier encore une fois tous les acteurs de ce qui constitue pour nous une belle réussite. Ces remerciements s'adressent, d'une part à tous mes collègues du Conseil d'Administration et à tous les sociétaires membres des commissions, pour leur travail et leur assiduité tout au long de l'année, et d'autre part, mes remerciements vont à toutes les équipes salariées des trois magasins et à leurs responsables, pour leur dévouement et pour leur professionnalisme. Nous allons continuer à travailler ensemble, dans la cohésion et la sérénité, en gardant en mémoire que nous sommes tous au service d'une belle coopérative.

Merci à tous.

**Intervention de Jérôme Biaggi notre Directeur à
l'Assemblée Générale du 18 juin 2015 – SANITAS**

Je souhaite aborder avec vous 3 points :

- ◆ Un sujet important : la satisfaction sociétaire
- ◆ Le marché de la bio en France
- ◆ les projets d'aménagement à Tours Centre

1°) la satisfaction sociétaire

- ◆ Mesurer le niveau de satisfaction des sociétaires est une nécessité pour répondre à leurs attentes
- ◆ Il est essentiel de connaître les motifs d'insatisfaction pour les éradiquer.
- ◆ De façon spontanée et parfois rugueuse, certains nous font « partager » leur déception ou leur agacement. Si nous nous en contentons, nous en oublions ceux qui ne se manifestent jamais
- ◆ C'est pourquoi au mois de mai 2015 nous avons mandaté la société BEEBIO. C'est une structure qui réalise en particulier des études auprès des clients de magasins bio. Un questionnaire a donc été adressé à plus de 3000 sociétaires de la Coop.
- ◆ Je tiens tout d'abord à remercier les 504 personnes qui ont pris le temps de répondre à cette enquête de satisfaction.
- ◆ Voici ce qu'elle montre :

- Le premier constat est positif, puisque la part des sociétaires satisfaits ou très satisfaits atteint 91% à Tours Nord. Le chiffre est de 88% pour les magasins de Chambray et de Tours Centre.
- Je ne détaillerai pas ici ces résultats par rayon. Même s'ils sont très bons, ils ne constituent qu'un indice à l'instant t, mai 2015, qu'il conviendra de réévaluer année après année pour en tirer des conclusions
- Il est surtout important de prêter attention aux 9 ou 12% de sociétaires insatisfaits ou mécontents. Car même s'ils sont minoritaires, nos axes de progrès passent par les réponses que nous apporterons aux attentes qui ont été formulées, quand elles sont légitimes.
- Pour exemple, je prendrais la faible part des producteurs locaux dans nos magasins ou encore le non-respect de la saisonnalité dans nos rayons fruits et légumes. Justifiés ou non, ces deux seuls points d'insatisfaction énoncés dans l'enquête nous montrent que le chemin à suivre en termes de communication et/ou de choix d'assortiment n'est pas terminé. Vous retrouverez l'ensemble des résultats de ce sondage sur notre site internet dans les semaines à venir.

2°) le marché de la bio en France

UN Français sur 10 consomme bio régulièrement, 1ère estimation : le marché des produits bio à 4.8 milliards d'euros fin 2014

1,1 million d'hectares cultivés en bio en 2014 (+4 % / 2013) . D'après le nouveau Baromètre Agence BIO / CSA de janvier 2015, les Français sont plus nombreux à consommer des produits bio et de plus en plus souvent. En 2014, près de 6 français sur 10 régulièrement, c'est-à-dire au moins un produit bio au moins une fois par mois (62 % vs 49 % en 2013). La Bio fait désormais

partie des habitudes des Français, qui ne sont plus que 12 % à déclarer ne jamais en consommer, alors qu'ils étaient 46 % en 2003.

Les produits bio sont commercialisés dans quatre circuits de distribution essentiels : magasins spécialisés bio en réseau ou pas, grandes surfaces alimentaires, vente directe, artisans commerçants et il faut maintenant tenir compte de la restauration collective. Le marché global a progressé de +10 %, 2% en 2014. Cette performance se décline comme suit :

- Grandes surfaces alimentaires +9.3% - 46% du marché hors RHD
 - Artisans-commerçants +7.8% - 5% de pdm
 - Vente directe +11.5% - 13% de pdm
 - Distribution spécialisée bio
 - En réseau +12.6% - 28% de pdm
 - Indépendante +6.4% -7% de pdm. C'est nous ! (RHD +11%)
 - ◆ En réponse à cette demande des consommateurs, la production bio augmente en France. Le nombre d'opérateurs bio a progressé de +4 % entre 2013 et 2014 pour atteindre plus de 39 400 opérateurs bio et les surfaces cultivées en bio représentent désormais plus d'1,1 million d'hectares.
- 3°) projets d'aménagements Tours Centre**
- ◆ Enfin et pour terminer dans un registre différent, je vais vous parler du projet d'aménagement du magasin de Tours Centre.
 - Pour faire simple l'origine de ce projet provient de la nécessité d'agrandir l'espace dédié au service comptabilité de la Coop : aujourd'hui nous avons là cinq personnes qui se partagent un bureau qui conviendrait décemment à deux.
 - Je vous remercie pour votre attention. Par ailleurs, nous louons depuis des années un local attendant au magasin, accessible par les bureaux et qui sert de stockage.
 - Cet espace de plus de 70m2 va être la future comptabilité de la Coop.
 - De ce fait l'ancien bureau (17.5m2) sera rendu à la surface de vente.
 - Ce projet d'aménagement a d'ors et déjà été validé par les services concernés en Mairie et devrait se mettre en œuvre au dernier trimestre 2015.
 - Nous ne manquerons évidemment pas de vous en tenir informés.

Je vous remercie pour votre attention.