

Horaires d'ouvertures TOURS CENTRE - TOURS NORD -  
TOURS SUD- CHAMBRAY LES TOURS

## OUVERT À TOUS

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

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

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

**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

### En région Centre : quelques chiffres

La région Centre est une vaste région (6 départements) traversée par l'axe de la Loire qui constitue un bassin de peuplement important ; elle se caractérise par la diversité de ses terroirs et des paysages à forte tonalité agricole. Cette grande région agricole accorde aujourd'hui une place confidentielle à l'agriculture biologique, qui représente 0,9% des surfaces agricoles en 2008.

La région Centre se situe ainsi en milieu de peloton au niveau national : 12ème pour le nombre de fermes bio et 17ème pour les surfaces consacrées à l'AB.

En 1997, la région Centre comptait 172 exploitations bio et près de 8 000 ha. En 2008, on répertoriait 426 fermes et 21 071 ha en bio ou en conversion.

Parmi les six départements de la région, l'Indre-et-Loire et le Loir-et-Cher demeurent les leaders de la bio : ils réunissent plus de la moitié des exploitations et 44% de la surface agricole cultivée.

A l'image de l'agriculture régionale, très diversifiée, l'agriculture biologique se caractérise par une grande diversité de ses types de production. Tous les systèmes sont présents, avec une prépondérance toutefois des surfaces consacrées à la polyculture - élevage et aux grandes cultures.



Coop Infos: N°28 Oct-Nov- Déc 2010

### Edito

#### Ouverture du magasin de Chambray

Toute l'équipe de notre 3ème magasin, situé au 13 rue Augustin Fresnel à Chambray-les-Tours, est heureuse de vous accueillir depuis le 14 septembre dernier. Vous y trouverez la même gamme de produits que dans nos deux autres magasins de Tours Nord et Tours Centre, avec la même qualité d'accueil et de conseil.

Vous avez sans doute remarqué notre nouveau logo Coop Nature. Plus moderne et plus dynamique tout en conservant son identité, il a déjà séduit un grand nombre de sociétaires. Merci à Véronika Giesecke, graphiste et néanmoins sociétaire de la Coop qui a conçu ce nouveau sigle et qui a participé très activement à la réalisation des nouveaux supports publicitaires de notre coopérative.

Bonne lecture de notre petit journal.  
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

<b>Edito</b>	<b>P1</b>
<b>Les pesticides en accusation Cancer du poumon : les liens ...</b>	<b>P2</b>
<b>Recettes : cuisine verte</b>	<b>P3</b>
<b>La bio manque d'oseille</b>	<b>P4</b>
<b>Nouvelle marque Bio Cohérence</b>	<b>P5</b>
<b>Le physalis</b>	<b>P6</b>
<b>Quoi de neuf à Tours Nord</b>	<b>P7</b>
<b>En région Centre quelques chiffres</b>	<b>P8</b>

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

## Maladies d'Alzheimer

### Les pesticides en accusation

Ce n'est pas seulement pour protéger l'environnement que les agriculteurs devraient employer moins de pesticides, il y va aussi de leur santé ! Une étude américaine (1) démontre que l'exposition professionnelle aux pesticides est associée à un risque de développer une démence et notamment, une maladie d'Alzheimer. Des chercheurs de Caroline du Nord ont travaillé avec 3084 individus de plus de 65 ans d'une communauté agricole de l'Utah. Parmi eux, 572 agriculteurs qui avaient utilisé régulièrement des pesticides. Au bout de dix ans, 500 personnes, parmi ces 3084, avaient développé une démence, dont une maladie d'Alzheimer pour 344 d'entre elles. Ils étaient 108 parmi les agriculteurs qui avaient répandu des pesticides, soit un risque de démence augmenté de 38% par rapport au reste de la communauté. Leur risque était encore plus élevé pour la maladie d'Alzheimer (42 %). Les auteurs concluent : les pesticides ont "des effets à long terme sur le système nerveux". (1) "Occupational exposure to pesticides increases the risk of incident AD", Neurology, 74: 1524-1530 Source *Que choisir* 483 juillet-août 2010. MB

### Cancer du poumon : les liens entre l'alimentation et cancer s'éclaircissent. Le rôle de L'alimentation :

Grâce à l'étude EPIC (Étude européenne sur la nutrition et le cancer), qui a rassemblé plus de 500000 sujets de dix pays européens, les connaissances sur les liens entre alimentation et cancer s'enrichissent. Une publication récente a étudié 900 d'entre eux, atteints de cancer du poumon, ainsi que 1800 témoins indemnes. Les chercheurs ont découvert que le statut sanguin en vitamine B6 et en méthionine était corrélé au risque de cancer du poumon. Les sources essentielles de ces micronutriments sont les poissons, volailles, légumes secs, soja, noix et noisettes et le germe de blé. Le quart de la population chez laquelle les teneurs sanguines en ces deux composés sont les plus élevées avait deux fois moins de risque de souffrir de ce cancer que le quart où elles sont les plus basses. Une association que l'on retrouve chez les non-fumeurs comme chez les fumeurs actuels ou anciens. Reste à confirmer le lien de causalité. En attendant, les chercheurs rappellent que *le tabac est de très loin la première cause de cancer du poumon.*

Source : *Que choisir*- 484- septembre 2010. MB

## Actualités de Coop Nature

### Quoi de neuf à Tours Nord

#### Quelque dates d'animations

- **Vendredi 05 Novembre : Danival (conserves et compotes de fruits )**
- **Samedi 20 Novembre : de 10 H à 13 H Jazz Max (Extrateur de jus de fruits et de légumes)**

Nous vous attendons nombreux ! Nous avons reçu l'agenda du jardinier 2011, toujours aussi haut en couleur et pleins d'idées pour les jardiniers. Nous avons presque 9 ans d'existence et cela n'aurait pas été possible sans vous. Merci de votre confiance et votre fidélité.

A très bientôt. P.Coquelet

*Pascale Coquelet (Responsable du magasin Tours Nord)*

**A partir du 1er Novembre les cartouches usagées BRITA ou (autres) ne seront plus reprises. Vous pouvez les mettre dans les poubelles jaunes.**

**Merci de votre compréhension**

**Chers Amis sociétaires faites connaître l'ouverture de notre 3ème magasin à Chambray-les-Tours**  
**Adresse : 13 rue Augustin Fresnel**  
**37170 Chambray-les-Tours**



## La bio manque d'oseille.

**C'était** promis-juré. En 2012, 6 % des surfaces agricoles seraient consacrées au bio. Jean-Louis Borloo l'avait annoncé, la main sur le cœur, lors du Grenelle de l'environnement. A en croire l'Agence bio, le bidule chargé par le gouvernement de faire mousser l'agriculture biologique, c'est bien parti. Dans son dernier bilan, intitulé "les chiffres de la bio sont au vert", L'agence claironne : "Jamais une aussi forte hausse du nombre d'exploitations bio n'a été enregistrée en France". L'an dernier, 3769 agriculteurs se sont convertis au bio, soit une hausse de 24 %. On s'en réjouit... Sauf qu'aujourd'hui, selon l'aveu de l'agence bio, nous n'en sommes qu'à 2,46 % des surfaces cultivées, contre près de 9 % pour l'Italie, par exemple. Pour atteindre l'objectif affiché, il faudrait d'ici 2012 plus que doubler le nombre de champs dédiés au bio, à raison de 250 000 hectares par an. Ce qui paraît d'autant plus difficile que l'Etat n'a plus d'oseille pour payer les "aides à la conversion", ce coup de pouce censé encourager les vocations.

Comptez, pour les cinq premières années, 100 euros l'hectare par an pour les prairies et jusqu'à 690 euros pour les cultures maraîchères. Se mettre au bio n'est pas une sinécure. Non seulement, sans engrais ni pesticides, le paysan converti voit ses rendements chuter jusqu'à 50 % mais en plus il n'a pas le droit pendant les deux premières années de vendre ses produits sous l'étiquette "Agriculture biologique", le temps que ses champs chimiques se refassent une santé. Prenez la Région Rhône-Alpes, pour financer les 10 000 nouveaux hectares de bio, il manquerait 2 millions d'euros dans l'enveloppe. Selon la Fédération nationale de l'environnement, qui vient de tirer la sonnette d'alarme, "15 à 25 % des demandes de conversion risquent de ne pas être subventionnées cette année, faute de budget disponible". Borloo nous aurait raconté des salades?

*Source : canard enchaîné. MB*

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

## Nouvelle marque Bio Cohérence



Bio Cohérence : la nouvelle marque des produits 100% bio lancée depuis le 12 avril .

Le 12 avril 2010, après plus d'une année de travail partenarial, les membres d'Alternative Bio 2009 - parmi lesquels la Fédération nationale d'agriculture biologique (Fnab), Val Bio Centre, les Eleveurs bio de France (...) - ont lancé la marque Bio Cohérence.

Ce nouveau label, qui sera contrôlé par les organismes certificateurs habituels (Ecocert, Certipaq, Agrocert, Qualité France et SGS) et attribué par un comité interne à Bio Cohérence, garantira que le producteur respecte, outre le cahier des charges européen, des règles supplémentaires : refus catégorique des OGM (alors que les labels européen et AB tolèrent jusqu'à 0,9% d'OGM par ingrédient), obligation pour la ferme d'être 100% bio, alimentation animale 100% bio produite majoritairement dans la ferme, 100% d'ingrédients bio dans les produits transformés (contre 95% pour les labels bio européen et AB), limitation des antibiotiques, des antiparasitaires... En outre, chaque producteur, transformateur ou distributeur qui adhérera à la marque devra réaliser un autodiagnostic. Cet autodiagnostic, conçu par Bio Cohérence comme un outil participatif et évolutif, devra permettre à chaque maillon de la filière de faire le point sur ses pratiques et sur les marges d'évolution qui s'offrent à lui en matière environnementale, sociale et économique.

Les premières certifications devraient avoir lieu dans les prochains mois, et les premiers produits apparaître en 2011 dans les rayons. Objectif : faire de Bio Cohérence un label aussi puissant que le Bourgeon en Suisse ou Soil Association en Grande-Bretagne. **Bien sûr Coop nature prend en compte cette nouvelle marque.**

Pour plus d'information : [www.alternativebio2009.fr](http://www.alternativebio2009.fr)

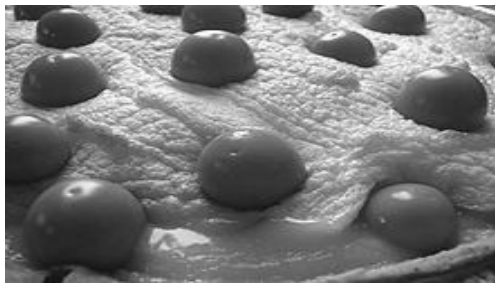


*Le physalis*

Le physalis, un amour de fruit. en Cage

**Noms multiples, propriétés décoratives, gustatives :**

**le physalis n'a pas fini de vous surprendre !**



*Tarte au citron et physalis*

Connu sous les noms de coqueret, amour en cage, lanterne japonaise ou, plus rarement, alkékenge, cerise de terre ou groseille du Cap, le physalis est surtout reconnaissable à ses fleurs orange vif formant des lanternes typiquement...chinoises ! Il s'agit pourtant d'une plante originaire des Amériques, et principalement du Pérou. Très présent à titre décoratif dans les jardins - où il peut d'ailleurs s'avérer envahissant, le physalis donne cependant des fruits comestibles. On l'ignore souvent, ce qui explique que leur cueillette est négligée. De goût très doux, sucré, discret mais agréable, ils peuvent être consommés frais, simplement croqués crus, en décoration des plats, ou dans des salades sucrées ou salées. Ils supportent bien la cuisson et on peut les cuisiner en compotes, confitures, gelées, sorbets...Mais il s'agit avant tout de véritables fruits de santé et notamment d'excellentes sources de provitamine A (carotène), de vitamine C et de vitamines du groupe B. Leur exceptionnelle richesse en facteurs antioxydants a été mise en évidence par des études scientifiques rigoureuses et on leur prête des propriétés préventives contre certains cancers et contre les maladies cardiovasculaires. Les fruits du physalis sont également diurétiques : consommés en cure d'une ou deux semaines, sous forme de fruits frais ou de décoction, ils constituent un excellent dépuratif, recommandé notamment en cas de problèmes articulaires (goutte, rhumatismes). Néanmoins, le physalis appartient à la famille des Solanacées, connue pour ses nombreux représentants toxiques, et sa consommation ne va pas sans quelques précautions : *ne choisissez que les fruits bien mûrs (orange vif), évitez de trop en manger en cas de grossesse, et ne mangez pas les autres parties de la plante (feuilles, pétales).*

**Source les 4 saisons n° 184**

## RECETTES : Une cuisine... verte

Les légumes dont on consomme les feuilles vertes sont intéressants pour leur richesse en vitamines A,B et C, en sels minéraux et en fibres. Trois idées de recettes avec Josiane Goepfert.

### Rouget aux légumes verts

Salez les filets de rougets et faites les dorer à l'huile d'olive, côté peau. Terminez la cuisson de l'autre côté. Faites suer à l'huile d'olive une poignée de feuilles d'amarantes, avec du fenouil en lamelles. Comptez un fenouil pour deux rougets. Emincez de jeunes feuilles d'épinard, de cresson, de roquette ou de fanes de radis. Assaisonnez les légumes (crus et cuits) avec du vinaigre de Xérès, de l'huile d'olive, du sel et cinq baies du moulin. Décorez avec des amandes effilées grillées.

Variante : gardez l'amarante et le fenouil, remplacez les autres légumes par des fleurs de roses odorantes, ajoutées au dernier moment.

### Boulettes indiennes aux épinards

Faites cuire 500 g d'épinards dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes puis passez-les immédiatement sous l'eau froide. Après essorage, coupez-les finement sur une planche à découper.

Chauffez du ghi (beurre clarifié indien) et faites revenir quelques graines de carvi, deux piments écrasés, 2 cuillères à café (cc) de gingembre frais râpé, 1 cc de coriandre en poudre, 1 cc de curcuma. Ajoutez 150 g de fêta, de panir (fromage traditionnel indien) ou de tofu émietté ainsi que les épinards et faites cuire 2 minutes. Laissez tiédir et pétrissez avec de la farine de pois chiche pour lier l'ensemble. Confectionnez des boulettes et faites frire dans de l'huile de tournesol. Servir avec une sauce tomate et des macaronis.

### Epinards sautés au lait de coco

Dans un Wok garni d'oignons et d'ail dorés, ajoutez une pomme de terre coupée en dés puis une grosse poignée de feuilles d'épinard, d'arroche, d'amarante, de chénopode ou de tétragone, selon la récolte du moment. Mélangez au moins trois légumes différents, laissez mijoter 5 mn avec un bouillon de légumes et 100 ml de lait de coco ou d'amandes. Servez avec une céréale (sarrasin, semoule de maïs...). Variante : l'arroche 'à la sicilienne' est préparée de la même manière, sans la pomme de terre et en ajoutant des anchois hachés au dernier moment. En raison de leur teneur en acide oxalique, les personnes sujettes aux calculs rénaux, la goutte ou l'arthrite devront consommer les épinards et les légumes de la même famille avec parcimonie. *Source 4 Saisons sept-oct JCM*