

BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR ... UN PANIER BIO PAS CHER

SANS GLUTEN ?

... qu'a dit madame Panier ... que monsieur Caddy n'a ... pas nié ! ...

- Mme Panier : << Alors ... ces vacances ? ... >>
- Mr. Caddy : << Bien : on a retrouvé famille et amis ; aux repas on s' est régalez de haricots verts plus que de tomates ... plutôt rares au jardin cette année ! ... On s' est adaptés ... mais plus gênant était de concocter des repas sans gluten pour certains : pas de pain ... pas de gâteaux ni de quiches ... pas de taboulé ... pas de céréales au petit déjeuner ! >>
- Mme Panier : << Que de privations ! ... pourtant ... **il reste tellement plus d' aliments sans gluten à déguster ! ...** >>
- Mr. Caddy : << Je vois, tu proposes le rayon diététique COOP NATURE ? ... mais ça doit être petit ... et bien fade ? ... >>
- Mme P (la mine réjouie) : << Que nenni ! ... les rayons diététiques sont vastes et quantité de gourmandises sont proposées : gâteaux ... pains ... plats préparés, où l' on remplace les céréales à éviter, comme le blé, par des farines de riz, ... de sarrasin ... de la fécule de pomme de terre ... >>
- Mr Caddy junior : << Stop ! ... j' ai bien entendu "sarrasin" ? ... >>
- Mme Panier : << Oui ... galettes bretonnes autorisées ! ... galettes-saucisses ... saucisses végétariennes même ... Et les poudres et purées d' amandes, de noix diverses, de châtaignes ... Ça permet des plats variés, inattendus et si faciles à faire ! ... Et que diriez vous d' un fondant au chocolat ? ... sans farine ... sans lait ... sans sucre ! ... >>
- Melle Panier : << Mais avec du chocolat quand même ? !!! ... >>
- Mme Panier : << Oui bien sûr : chocolat et pomme, ou poire ... On peut ajouter de l' amande si on est très gourmand ... >>
- Mr Caddy junior, Melle Panier, ensemble : << Hum ... même sans régime, on se retrouve quand pour cuisiner ça ? !!! ... >>

ASTUCES SANS GLUTEN : VASTE CHOIX ...

Beaucoup de **farines, poudres et flocons** peuvent avantageusement remplacer le blé panifiable, l' orge, l' avoine ou le seigle, sans leur inconvénient principal : **le gluten** (qui affecte les intestins, y limitant l'absorption des nutriments).

Riz, millet, quinoa, maïs mais aussi **pomme de terre, haricots, lentilles, pois, sarrasin, châtaignes**, ainsi que divers **oléagineux** sous forme de purées, comme **sésame, tournesol, amande**, permettent de faire : pâtes, pâtisseries, pains, sauces, etc.. tout en sauvant élasticité et moelleux..! Usez et abusez aussi de **manioc** (tapioca), **gomme de guar, agar-agar, arrow-root, kouzou**, et autres liants, tous "gluten free "

Des **livres, des sites internet, des dégustations et cours de cuisine spécifiques** peuvent compléter agréablement les connaissances liées au gluten, en proposant des recettes adaptées autant qu' attrayantes ...

Plus d' infos auprès de médecins, diététiciens, naturopathes, et le personnel des 3 magasins ...

RECETTES

Tarte au potimarron : moule de 25 cm.

Garniture : 300g de potimarron + 1 échalotte + 1 petit bulbe de fenouil + 35 g de pâte d' olives noires nature.

Recette : Enlever les graines, découper, mixer tout sauf olives, en morceaux d' ½ cm ; cuire lentement, peu salé, 10 à 15mn.

Pâte brisée : 150g de farine de riz complet + 30 g de kokoh (farine de riz rond complet, riz doux, quinoa, azukis : la crème kokkoh.) + 1c à c de gomasio (graines de sésame grillées, salées, légèrement broyées) + 2 c à s d' huile d' olive + 12 cl. d' eau ~

Recette : Mixer tout jusqu'à obtenir une boule pas collante ; garnir le moule beurré, fariné (au riz) sans rebord ; étaler la pâte d'olives noires ; recouvrir des légumes cuits ; cuire 25 mn. à four chaud.

Fondant au chocolat : moule carré ou rectangulaire

Ingrédients : 300g. de chocolat noir + 3 œufs + 600g. de pommes douces ou de poires épluchées, râpées + 60 g. d'arrow root ou maïzena.

Recette : Mélanger, étaler sur papier au fond du plat, sur 2 cm ; cuire 20' au four à 180°, au bain marie ; refroidi, se découpe en bouchées carrées, à garnir d' amandes effilées, cerneaux de noix, etc. ...

Horaires d'ouvertures de nos magasins : TOURS CENTRE - TOURS NORD - TOURS SUD- CHAMBRAY LES TOURS

OUVERT A TOUS

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 h30 -13 h/14 h 30 -19 h ; Vendredi : 9h - 13h/14h30 - 19 h ; Samedi : 9 h - 13 h/14 h 30 - 18 h 30

coop
nature

Coop infos : N°36 - Oct-Nov-Déc 2012

Edito

Le stand Coop Nature était encore présent cette année lors de la neuvième édition du **salon Fougère** (salon Bio et Environnement de Tours), les 29 et 30 septembre derniers .

Pendant ces deux journées, tous les membres du Conseil d'Administration ainsi que les membres salariés du comité de direction de la Coop ont pu rencontrer tout un public, généralement proche de nos valeurs éthiques tant en matière d'environnement qu'en ce qui concerne notre alimentation et notre santé. Ce moment de rencontre est toujours un moment agréable, car il nous permet notamment de faire connaître notre coopérative aux quelques tourangeaux qui n'ont pas encore visité nos magasins.

Concernant la santé de nos magasins, après un coup de froid en 2011, l'année 2012 va connaître une nette amélioration, grâce essentiellement à une vigilance renforcée de tous les acteurs participant à l'activité de la coop (personnel en magasin, dirigeants salariés et administrateurs, le tout formant un groupe qui avance dans le même sens).

Vous avez pu remarquer que le label « AB » n'est plus le seul sur nos produits biologiques, ce label étant remplacé par le label européen, en conformité avec la législation européenne. Ce dernier est le reflet d'une charte beaucoup plus tolérante sur les conditions de production de nos aliments biologiques, à tel point que de nouveaux labels, plus exigeants et plus proches de l'ancien label « AB », apparaissent sur certains produits (label « Biocoherence » par exemple). Nous sommes actuellement très attentifs à l'évolution de ces labels, sachant que la Coop veut maintenir un haut niveau d'exigence dans le choix des produits qui vous sont proposés.

A très bientôt dans nos magasins

A tous, bonne lecture de votre petit journal. Coopérativement vôtre.

Le Président du Conseil d'Administration

Jacques GUILLOUX

Jardinage : Le Poireau et la Mineuse



La Mineuse, c'est une petite mouche qui perce un trou inférieur à 1 mm sur la feuille du poireau et pond une multitude d'œufs. La ponte se fait en général en Juillet et en octobre. Les œufs se développent en petits vers blancs qui font des galeries dans les feuilles jusqu'au cœur du pied de poireau. Les petits vers se transforment en petits cocons brun foncés très durs et résistants, même aux fortes gelées quand ils sont dans la terre. Ensuite, la pourriture s'installe et le poireau est détruit. Un lecteur de la Nouvelle République et jardinier a essayé et recommande de traiter les poireaux avec **du purin de « Tanaisie »** .

La « Tanaisie est une plante vivace qui pousse un peu partout en France comme les orties.

Faire un purin, de la même manière qu'avec les orties.« Soit 300 g de feuilles, tiges et fleurs macérées dans 10 litres d'eau de pluie pendant environ 5 jours, filtrer et conserver dans un récipient fermé ».

Pulvériser les feuilles du poireau en mélangeant **1 litre de purin de tanaisie à 10 litres d'eau**.

Voir également sur internet : Tanaisie : Insecticide 100% Naturel en flacon et les photos de cette plante. JCI

Pour vous donner la parole ,Chers sociétaires; une adresse courriel est ouverte sur le site de coop nature : (www.coopnature.com) pour récolter vos suggestions et vos remarques : ecoute@coopnature.com

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

Edito - La mineuse du poireaux

page 1

OGM : TOUS COBAYES

page 2

suite l'article OGM et Comment fonctionne notre coopérative ?

page 3

Le panier bio .

page 4

Ont participé à ce Numéro :

**Josette Antunes
Marlène Baudrier
Jacques Guilloux
Maryanick Guilloux
Jean-Claude Isope
Jean-Claude Malbet
Viviane Ridel**

OGM : TOUS COBAYES

La toxicité des OGM et du Roundup sur les rats ne fait plus de doute. Mais est-on sûr qu'ils présentent les mêmes risques pour l'homme ? Le Dr Joël Spiroux, directeur adjoint de l'étude choc, répond.

"Quand des signes de toxicité apparaissent sur eux, on peut penser qu'ils peuvent se reproduire valablement chez l'homme", assure Joël Spiroux, co-auteur de l'étude choc sur les OGM. (DR)

Depuis plus d'un siècle, la révolution industrielle et le développement de la chimie minérale et de la chimie organique de synthèse ont eu pour corollaire un largage colossal de xénobiotiques sur la planète. 3 millions de tonnes par an en 1930 et 410 millions de tonnes en 2010. Ces produits étrangers ("xéno") à la vie ("bio"), ne sont pas reconnus par nos systèmes de protection et de défenses et sont pour la plupart toxiques pour beaucoup d'organismes vivants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle ils sont testés avant la mise sur le marché. Malheureusement, les études courantes de toxicité se révèlent inefficaces pour garantir la sécurité sanitaire de la population, en particulier pour les OGM et les pesticides. Les graves résultats mis en évidence dans l'étude de Gilles-Eric Séralini et Joël Spiroux, co-auteur et directeur adjoint de la première étude sur une vie entière de rats nourris aux OGM (action perturbatrice endocrinienne, développement de tumeurs, pathologies hépatiques et rénales...) peuvent être considérés comme valablement transposables à l'homme. Et risquent d'obliger scientifiques et producteurs à réévaluer tous les OGM et tous les pesticides avec des protocoles de deux ans aussi détaillés que celui de Gilles-Eric Séralini.

- Votre étude, montre des effets toxiques du maïs OGM NK 603 et de son herbicide associé le Roundup. Est-on sûr qu'ils agissent de même chez l'homme ?

- La toxicité des xénobiotiques est évaluée avant leur mise sur le marché par des études in vitro, c'est-à-dire sur des cellules humaines, ou sur des petits mammifères comme les rats, qu'on choisit parce qu'ils nous ressemblent : leur système métabolique et leurs organes (reins, foie, cœur...) fonctionnent à peu près comme les nôtres. Quand des signes de toxicité apparaissent sur eux, on peut penser qu'ils peuvent se reproduire valablement chez l'homme.

Pour les médicaments, les études sont d'abord réalisées in vitro puis sur des petits mammifères comme pour les xénobiotiques, mais aussi sur des grands mammifères (petits et grands singes notamment) et enfin directement sur l'homme – ce qui est impossible éthiquement avec les xénobiotiques. Nos détracteurs disent souvent que les études "in vitro" ne peuvent pas être transposées directement à l'homme, et lorsque nous utilisons des rats, on crie au scandale car il est impensable de faire souffrir des petits rats pour les expérimentations. Le médecin que je suis préfère encore utiliser des rats que de voir la population mondiale et nos enfants servir de cobayes !

- Pourquoi les études in vitro ne suffisent-elles pas ?

- Nous en réalisons depuis plus de dix ans dans notre laboratoire. Elles sont pertinentes mais très partielles. Elles ont notamment mis en évidence un impact de xénobiotiques comme le Roundup et le Bisphénol A (BPA) sur les cellules humaines du foie, du rein, du cordon ombilical, du placenta et sur les cellules embryonnaires ; ce qui a donné lieu à plusieurs publications internationales. Mais elles ne portent à chaque fois que sur une lignée cellulaire, celle du foie par exemple, sans tenir compte du contexte d'interactions avec les autres organes. Un tube à essai rempli de cellules, fussent-elles humaines, ne peut en aucun cas correspondre à la grande complexité d'un corps de mammifère. D'où l'importance de passer du tube à essai au petit mammifère.

- A quoi équivaut, à l'échelle de l'homme, la quantité d'OGM ingurgités par vos rats pendant deux ans ?

- Dans notre étude, les dosages de maïs OGM sont comparables à ce que mangent en une vie les populations du continent américain, où les OGM sont en vente libre, non étiquetés, non tracés. Ce qui empêche d'ailleurs de les identifier comme agents pathogènes. L'épidémiologie actuelle, qui associe un agent pathogène à une pathologie bien caractéristique, n'est pas faite pour dépister des maladies chroniques environnementales comme les cancers, le diabète ou l'obésité, qui sont multifactorielles et qui se développent différemment selon l'état de la personne (âge, grossesse...). Cette difficulté ouvre la porte au déni. C'est pourquoi on entend dire par exemple que les Américains mangent des OGM depuis 15 ans et ne sont pas malades.

- Et en France ?

- En France et dans les autres pays sous moratoire, nous sommes relativement protégés. Nous le serions beaucoup moins si nous laissions entrer les OGM. Nous en consommons à l'état de traces. Les animaux de boucherie en absorbent souvent plus que nous car ils sont nourris aux tourteaux de soja et aux farines de maïs qui contiennent des OGM, importés du continent américain.

Suite de l'article page 3

Suite de l'article OGM page 2

Pourquoi ces animaux ne développent-ils pas de tumeurs ?

- Parce qu'ils ne vivent pas assez longtemps. L'espérance de vie des rats de laboratoire que nous avons utilisés est de deux ans à deux ans et demi. On sait donc qu'à 12 mois, ils ont l'équivalent d'environ 40 ans chez l'homme. L'espérance de vie des bœufs, elle, est de 15 à 20 ans. Jusque dans les années 1940, on les abattait vers 7 ans. Mais avec le développement de l'élevage industriel, on s'est mis à les abattre de plus en plus tôt : 5 ans, 3 ans, 18 mois, et même moins maintenant. On ne dispose pas d'assez de temps pour connaître l'impact de leur alimentation sur leur santé.

Vous avez exposé certains rats à de l'eau contenant des dosages variables de Roundup. Les hommes connaissent-ils des expositions équivalentes ?

- Dans notre étude, nous exposons trois groupes de rats à trois dosages de Roundup différents. La dose la moins forte correspond celle qu'on peut retrouver dans l'eau du robinet en Bretagne pendant la période d'épandage. La dose moyenne correspond à la dose résiduelle dans les aliments considérée comme acceptable pour l'homme aux Etats-Unis. La dose la plus forte enfin, correspond à ce qu'un agriculteur peut absorber quand il fait un épandage sans précaution. Nous sommes dans des situations qui correspondent vraiment à la réalité environnementale et aux risques émergents.

Etape suivante ?

Il nous reste d'abord beaucoup de résultats à publier issus de cette étude qui a duré plus de deux ans – au moins quatre ou cinq papiers ! Ensuite, nous prévoyons de nous concentrer en priorité sur la reproduction et l'impact transgénérationnel des OGM et des xénobiotiques, qui devrait se révéler aussi préoccupant que pour les autres perturbateurs endocriniens que sont le Distilbène ou le BPA. Reste à trouver l'argent. L'étude que nous sortons aujourd'hui a coûté 3 millions d'euros, celle-ci est estimée entre 5 et 6 millions d'euros. **Propos recueillis par Morgane Bertrand, le 18 septembre 2012. Source Nouvel Observateur**

Rappel : Comment fonctionne votre Coopérative ?

Il y a quarante ans environ, l'Association Tours Grenier Nature créait le magasin COOP NATURE à Tours, sous forme de Coopérative.

Aujourd'hui, ce sont trois magasins, Tours-centre (siège administratif), Tours-nord et depuis 2 ans, Tours-Chambray.

Un Directeur Général encadre les deux responsables magasins Tours-Nord et Tours-Chambray et dirige le magasin de Tours-Centre avec l'administration centrale Coop-Nature.

Un Conseil d'Administration composé de 12 administrateurs bénévoles (réunion mensuelle minimum) assure le bon fonctionnement par le travail des différentes commissions :

- **Commission Financière** qui mensuellement se réunit pour assurer le suivi de l'activité des magasins, notamment à l'aide de tableaux de bord préparés par le service comptable.
- **Commission Communication** : Rédaction et émission d'un journal trimestriel, publicité locale, participation annuelle au Salon Bio « Fougère » le dernier week-end de septembre, relation avec les comités d'entreprise et amicales des entreprises publiques, etc...
- **Commission travaux** : Entretien des bâtiments et des matériels, étude de nouveaux aménagements, etc...
- **Commission Produits** qui permet de découvrir les nouveaux produits par des dégustations et de promouvoir la confection de repas à petits prix.
- **Commission du Personnel** qui assure le recrutement des cadres de coop nature et participe aux relations salariés et administration.
- **Commission Sécurité** qui assure la protection des salariés dans leur travail et la sécurité des coopérateurs pendant leurs achats dans nos magasins.

Les commissions sont composées d'Administrateurs et de Sociétaires désireux de participer à la vie de leur Coopérative.

Un sociétaire voulant apporter ses compétences à l'une ou l'autre des commissions, prend contact avec le Directeur des magasins 17, rue Chalmel à Tours ou auprès de nos responsables magasins à Tours Nord et Tours Chambray.

Après un an d'activité et de présence assidue en commission, le sociétaire souhaitant intégrer le Conseil d'Administration peut, après avis de ce dernier, présenter sa candidature et être élu lors de l'Assemblée Générale annuelle courant Juin .

Actuellement, ce sont 8000 sociétaires et 50 salariés qui font vivre la coopérative.

Donc, n'hésitez pas à vous engager dans la vie de votre coopérative pour continuer le travail déjà accompli depuis tant d'années, c'est très motivant et valorisant