

## ÉDITO

JACQUES LOISEL \*

# Pourquoi une coopérative ?

18 juin 2019 : une Assemblée Générale studieuse, participante, et suivie par 150 coopérateurs fidèles et attentifs aux résultats de leur coopérative pour l'exercice 2018.

Ce dernier exercice 2018 est juste équilibré, malgré une concurrence accrue. Mais un développement significatif s'annonce sur le premier semestre 2019.

**Pourquoi une coopérative ? À cette question, plusieurs réponses :**

1 : L'adhésion volontaire et ouverte à tous

2 : Le pouvoir démocratique exercé par les sociétaires, lors de l'assemblée générale.

Les coopératives sont des organisations démocratiques dirigées par leurs représentants élus ; ceux-ci participent activement à en établir la politique et à prendre des décisions, ils sont responsables devant les membres de la Coop.

3 : La participation économique des membres à hauteur de 112€. Ainsi UNE adhésion égale UNE voix et UNE seule.

4 : L'autonomie et indépendance : la Coop N'EST PAS UNE FRANCHISE !

5 : L'éducation, formation et informations envers ses salariés afin qu'ils puissent contribuer efficacement au développement de la coopérative.

6 : La coopération entre les coops : la coopérative sert d'une part ses membres, et renforce d'autre part le mouvement coopératif en collaborant avec les autres coopératives dans le cadre de structures locales, régionales et nationales.

ET BIEN SÛR À L'ANNÉE PROCHAINE ENCORE PLUS NOMBREUX ! ●

\* Président du conseil d'administration

Suivez la vie de votre coop sur [www.coopnature.fr](http://www.coopnature.fr)

## SOMMAIRE

- Consommer bio ? Mais c'est bien sûr > P.2-3
- Les recettes de la Coop > P.3
- Bien choisir sa crème solaire > P.4-5
- Focus fournisseur : Laboratoire de Biarritz > P.5
- La Coop élit une nouvelle marque > P.5
- Il n'y a pas que du vin... dans le vin ! > P.6
- Les rosés de l'été en rayon > P.7
- Vos remises à la Coop > P.8



Il n'y a pas que du vin... dans le vin !



bio... logique

# Consommer bio ? Mais c'est bien sûr !

**La nécessité de repenser notre alimentation a été à l'origine de la Coop dans les années 1970. Dans cette nouvelle chronique, nous aborderons régulièrement ce qui était alors une évidence pour certains, et qui l'est devenu plus tardivement pour d'autres.**

**M**ode ou nécessité, partout, le bio s'expose, et même se revendique !

Le bio a longtemps été raillé ; seuls quelques irréductibles, comme Coop Nature, s'intéressaient au bio.

Les enseignes bio spécialisées comme les rayons des grandes surfaces ont fleuri ces dernières années. Elles s'accompagnent de dérives, bien éloignées des fondements mêmes de la bio originelle.

Mais pourquoi donc consommer bio ? Voici quelques-uns des fondements de la philosophie bio, un état d'esprit qui guide le quotidien et ses actions.

## Un état d'esprit

On récolte ce que l'on sème... Qui donc ne connaît pas cette maxime ? Elle semble simple et évidente et pourtant, dans les paroles comme dans les actes, elle se retrouve trop souvent oubliée.

Consommer bio, c'est tout d'abord défendre l'idée que la terre nous offre ce que nous lui donnons : la qualité et le respect. En donnant le meilleur à notre terre, elle nous le rendra !

## Le respect des artisans de la terre

Choisir les produits biologiques, c'est promouvoir et soutenir une agriculture respectueuse des sols et des agriculteurs. C'est aussi gérer les terres de manière intelligente et éviter aux agriculteurs d'utiliser des pesticides qui détruiront leur santé avant la nôtre !

## Un engagement pour la planète

Faire le choix du bio, c'est préserver la terre agricole et les nappes phréatiques de tout polluant et préserver notre eau, celle que l'on consomme chaque jour et qui compose 70% de notre corps, de tous les produits chimiques toxiques.

## Un modèle pour nos enfants

Acheter des produits bio, c'est éduquer et élever nos enfants avec des valeurs fondamentales qu'ils porteront ensuite et défendront tout au long de leur vie. C'est aussi leur montrer et leur prouver que chacun de nos actes a des conséquences et surtout, que tout est possible !

## Une envie du meilleur

Manger des produits bio, c'est choisir de donner le meilleur à soi-même et aux autres. C'est privilégier les légumes de saison qui répondent mieux aux besoins de notre organisme. C'est aussi s'offrir le goût de vrais aliments et des vitamines naturellement concentrées. C'est enfin optimiser le fonctionnement de nos cellules, alors capables de nous éviter le développement de maladies bénignes, graves ou même mortelles.

Notre santé est dans notre assiette et dans nos verres, mais surtout, notre santé dépend de nous !

## Un acte citoyen

Faire ses courses en magasin bio, c'est choisir un mode de distribution respectueux des agriculteurs, des producteurs, des salariés et plus largement de tous les acteurs de la filière en les rémunérant de façon juste, équitable et éthique. C'est imaginer et défendre une société respectueuse de chacun et c'est bien là une différence majeure entre la coopération, le bio pure souche et la grande distribution !

Consommer bio est donc plus qu'une mode ! C'est un engagement envers soi-même, envers les autres et envers la planète pour aider, à sa hauteur, à construire ensemble un avenir meilleur. ●



## Tartare aux algues

**Préparation : plus ou moins 20 minutes ; sans cuisson.**

### INGRÉDIENTS pour 700g environ

- 240 g d'algues fraîches
- 60 g de cornichons
- 60 g de câpres au vinaigre
- 60 g d'oignons
- 60 g d'échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1/4 de litre d'huile d'olive
- Un peu d'huile de noix (facultatif)
- 2 barquettes de 120 g d'algues conservées au sel

### PRÉPARATION

- Rincer 2 fois les algues et les égoutter.



© valya82 - Adobe Stock

- Bien les essorer dans un tissu éponge (trop d'eau pourrait les faire moisir).
  - Les découper finement à l'aide d'un couteau afin d'éviter un blocage du mixeur.
  - Mixer avec tous les autres ingrédients.
- Se conserve au froid pendant plusieurs semaines. ●

## Délice de fruits en gelée rose sous la neige

**Très facile, économique, sans gluten et sans sucre**

**Prévoir 1 plat à cake, si possible en verre, pour un bel aspect.**

### INGRÉDIENTS pour 8 personnes

- 1 demi litre de jus de pommess
- 1 cuillère à soupe d'agar-agar
- 4 pêches, 2 poires, 1 banane, 1 pomme
- 2 ou 3 c à s de noix de coco râpée (pour l'aspect flocons de neige...)

### PRÉPARATION

- Couper les fruits en petits morceaux.
- Diluer à froid l'agar agar dans un peu de jus de pommes.
- Chauffer le jus de pommes avec l'agar agar dilué et les fruits.
- Cuire 5 minutes.
- Verser dans le plat et laisser refroidir jusqu'à gelée ferme.

Peut se préparer avec des fruits frais de saison ; on peut ajouter des fruits séchés, des raisins secs, trempés ou non dans du rhum. ●



les conseils de Régine

# Bien choisir sa crème solaire

L'été approche et avec lui, le soleil se fait de plus en plus présent. Si votre peau doit être protégée toute l'année, elle doit l'être encore plus durant cette période, même lorsque le soleil joue à cache-cache avec les nuages !

Régine, conseillère en cosmétiques à la Coop Nature de Tours Centre, vous guide pour vous aider à faire votre choix et bien vous protéger.

**B** Comment choisir sa crème solaire ?  
 ases pétrolières avec parfums allergisants, perturbateurs endocriniens pour certains, les crèmes solaires sont parfois dangereuses pour la peau et pour la santé. Que Choisir et 60 millions de consommateurs alertent régulièrement les consommateurs sur ce sujet.

Pour bien choisir sa crème, il faut d'abord choisir des crèmes respectueuses de la peau, hypoallergéniques, sans zinc écotoxique, mais aussi sans filtres chimiques et donc, respectueux de l'environnement. « Les crèmes que nous proposons sont fabriquées à partir de bases végétales. Il s'agit donc d'une protection minérale. Pour se protéger facilement au quotidien, nous proposons également des crèmes teintées en indice 30, 50 ou 50+ pour pouvoir être protégé toute la journée tout en offrant une bonne couverture et un teint optimal » conseille Régine.

Contrairement à une croyance très répandue, même les peaux mates ont besoin de se protéger ! Il convient dans un second temps d'adapter sa protection à son type de peau. « On risque plus de prendre un coup de soleil en quelques minutes lorsque l'on a une peau claire », prévient notre conseillère.

Vous l'aurez compris, il ne faut pas attendre d'être brûlé pour commencer à se protéger !

## Application et renouvellement de la crème solaire

Les crèmes solaires peuvent être appliquées le matin afin de protéger dès les premiers rayons de soleil. Elles sont en majorité résistantes à l'eau. Il n'y a donc aucun problème pour se baigner. « Par précaution, il est cepen-

dant conseillé de remettre de la crème après la baignade » recommande Régine. N'oubliez pas que si vous transpirez, la crème sera exsudée. Sur le visage, zone particulièrement exposée, il conviendra, là aussi, de renouveler l'application aussi souvent que possible.

## Le soleil, la protection et l'âge

Pour les bébés, Alphanova propose une gamme hypoallergénique sans parfum. Elle est aussi excellente sur les peaux atopiques.

Pour le visage et jusqu'à 45 ans environ, nous pouvons remplacer la crème de jour par une crème solaire. « C'est la meilleure protection que l'on puisse avoir. Après 45 ans, il est préférable de prendre sa crème de jour et d'adapter un solaire, teinté ou non, par-dessus. Par ailleurs, toute l'année, et encore plus l'été, il est important de ne pas mettre de parfum sur la peau. L'application de parfum directement sur la peau peut provoquer des taches au soleil », explique Régine.

## Comment protéger la peau après le soleil ?

Lorsque l'on a pris le soleil, il est recommandé d'appliquer, le soir même et les jours suivants, un lait qui évitera le dessèchement de la peau.

Coop Nature propose toute une gamme de crèmes après-soleil tel que la crème Cattier Géranium Karité ou encore une crème à la coco (1). Le choix est le même que pour la crème avant-soleil. Il dépend de l'âge et du type de peau. Le mieux est donc de demander conseil en magasin. ●

(1) [www.cattier-paris.com](http://www.cattier-paris.com).

## LES MARQUES CHEZ COOP NATURE (1)

Nous travaillons avec des marques reconnues qui s'engagent véritablement pour une protection respectueuse de la peau de l'environnement : Alphanova ; Acorelle ; Laboratoires de Biarritz ; Praia.

(1) [www.alphanova.fr](http://www.alphanova.fr)  
[www.acorelle.fr](http://www.acorelle.fr)  
[www.laboratoires-biarritz.com](http://www.laboratoires-biarritz.com)  
[institut-praia.com](http://institut-praia.com)



## focus fournisseurs

# Laboratoire de Biarritz



**M**uriel et Jean Marc Dubois, amoureux de l'océan, créent en 2011 Alga Maris, Solaires certifiés bio, innovants, performants, à haute tolérance et respectueux du microcosme marin. Les algues ont inspiré leur recherche qui est est aujourd'hui à l'origine de la découverte de plusieurs actifs exclusifs dûment brevetés. Ces actifs sont potentialisés dans des formules techniques, bénéfiques pour la santé de la peau.

Pour le respect de votre santé, ces cosmétiques présentent une tolérance maximale :

- 0 % d'ingrédients à risque
  - formules minimalistes
  - tests d'innocuité et de tolérance
- Pour le respect de l'environnement :
- cosmétiques non polluants
  - emballages 100 % recyclables
  - recherche d'innovation technique pour toujours plus d'éco-responsabilité et pour diminuer l'empreinte écologique. ●

# La Coop élit une nouvelle marque

## Elibio, une marque éthique à juste prix

**D**es produits de qualité à un prix imbattable, des relations directes entre les distributeurs et les producteurs : la marque Elibio est née de la démarche d'un collectif de magasins bio indépendants (dont Coop Nature), pour faire face aux marques bio de la grande distribution. Réunis au sein de l'ANEB (Association nationale des épiciers bio), les distributeurs de la marque Elibio maîtrisent la politique commerciale qu'ils entendent mener afin de proposer des produits bio savoureux accessibles à tous dans leur réseau. Leur initiative originale consiste à éviter les intermédiaires en rencontrant directement les producteurs et à instaurer avec eux une relation de confiance et de respect mutuels. ●



in vino veritas ?

# Il n'y a pas que du vin... dans le vin !

**Lire les étiquettes sur la bouteille ne suffit pas ! La Commission européenne (CE) a voulu informer le consommateur sur la composition des vins proposés à la vente.**

Étonnamment, les producteurs de vin (et aussi de bière, cidre, spiritueux) ne sont pas obligés d'indiquer tous les ingrédients ajoutés lors de la vinification, ni d'ailleurs les calories !

Mais, ouf !, les remplisseurs d'eau minérale sont obligés, eux, de tout noter sur l'étiquette. Car les breuvages contenant plus de 1,2% d'alcool ne sont pas des denrées alimen-

taires. Donc, en mars 2017, la CE propose une information transparente sur les vins. Transparent : c'est le mot qui fâche, car, depuis 2 ans, c'est la guerre des lobbies. Lobby des brasseurs et lobby des vignerons qui agissent afin que la CE renonce à cette fâcheuse transparence. On comprend mieux pourquoi, en voyant la liste de ce qui peut être ajouté en vinification « traditionnelle » (non bio) pour homogénéiser leur production, les vignerons ont le droit d'utiliser, pêle-mêle : 300 types de levures, notamment pour clarifier et conserver ; du bisulfite d'ammonium, qui favorise le développement de ces levures, de l'uréase, pour diminuer le taux d'urée ; de la gélatine alimentaire ou de la colle de poisson, qui désacidifient, du sulfate de cuivre, qui élimine les défauts de goût et d'odeur ; du soufre ; des copeaux de bois, pour la touche aromatique, sans oublier le ferrocyanure de potassium, une poudre jaune utilisée



pour « déferer le vin », c'est-à-dire éliminer la quantité de fer et de cuivre. Au total, sont autorisés en vinification 49 additifs, auxquels s'ajoutent 70 auxiliaires technologiques, censés, eux, ne pas laisser de résidus dans la bouteille (1).

Certains sont contre une telle artificialisation du vin, et sont favorables à d'autres qualités de nectars biologiques et naturels.

### Quid du vin bio ?...

Depuis le 1<sup>er</sup> août 2012, les vins produits conformément aux dispositions prévues pour la production de vin biologique (règlement relatif à l'agriculture biologique RCE n° 834/2008), peuvent prétendre à la certification biologique et comporter le logo eurofeuille, ainsi que le logo AB (facultatif).

Ces dispositions prévoient, outre l'exigence que toutes les matières premières du vin (raisins, sucre, moût concentré rectifié, etc.) soient certifiées biologiques, une restriction des procédés physiques ainsi que des intrants (additifs et auxiliaires technologiques) qui peuvent être employés lors du processus de vinification.

D'autre part, elles instaurent une teneur limite en sulfites, inférieure de 30 à 50 mg par litre selon le type de vin, à celle prévue pour les vins conventionnels.

### ...Et des vins dits « naturels » ?

Les vins « naturels » contrairement aux vins biologiques et conventionnels ne sont encadrés par aucun label. À ce sujet consulter l'article « Vins naturels, vins bio, les différences ». (2).

À Coop Nature, vous trouverez toutes sortes de vins bio, certifiés, dont le raisin et la vinification sont garantis. Vins de Touraine mais aussi de toute la France. ●

(1) *Le Canard enchaîné*, 30/04/2018.

(2) *Vins naturels, vins bio, les différences*, *l'Humanité*, 31/07/2018

# Les rosés de l'été en rayon

Que ce soit à l'apéritif ou en accompagnement de tous nos repas d'été (barbecues, salades ou autres...), ils apportent un petit moment de fraîcheur très apprécié en cette saison.

Certains sont doux, d'autres secs et fruités, et toujours agréables à déguster. Et bien sûr bio : issus de raisins et de vinification biologiques. Ils sont à votre disposition dans nos trois magasins, à partir d'à peine 6 euros (prix sociétaire). N'hésitez pas à vous renseigner auprès de nos vendeurs qui peuvent vous guider dans vos choix.

À consommer bien sûr avec modération. ●



# Vos remises à la Coop

À la Coop vous pouvez profiter favorablement de nombreuses remises. Certaines sont calculées automatiquement, d'autres, ponctuelles, sont saisies en caisse. Voici un petit descriptif de nos offres habituelles.

## Remise adhésion ou sociétaire : -10 %

Outre les éléments légaux tels que prix au kilo ou au litre, les étiquettes comportent deux prix : le prix public (sans remise) et le prix sociétaire (remise déduite).

Devenir adhérent permet en effet de bénéficier d'une remise de 10 %. Le montant de l'adhésion est de 112 € et correspond à l'acquisition de vos parts dans le capital de la coopérative. Deux modalités de paiement sont possibles :

- soit vous versez directement 112 euros, les 10 % sont alors aussitôt déduits de vos achats
- soit vous versez 32 € minimum, la remise de 10 % se répartit de la façon suivante : 4 % déduits immédiatement et 6 % reversés pour compléter votre capital à concurrence de 112 €.

La remise de 10 % s'applique sur pratiquement tous vos achats. Quelques exceptions cependant : le pain, pas de remise (nous ne faisons que du dépôt). La boucherie : remise de 5 %. Les livres : remise 5 % (maximum autorisé par la loi).

Les revues et magazines : pas de remise (prix imposé).

Notez que les clients non sociétaires ont, au bas de leur ticket, le montant de la remise qu'ils auraient pu obtenir s'ils avaient été adhérents.

## Remise quantité : - 3 %

Elle est calculée automatiquement en caisse dès lors que vous achetez au moins 5 produits identiques (ex. : 5 ou 6 litres de lait). Cette remise ne s'applique pas pour les œufs à l'unité ni pour les produits panachés (ex. 3 crèmes vanille plus 2 crèmes caramel), car le code-barre doit être identique.

Elle s'applique également à tous les articles vendus au poids à partir de 5 kg d'un même produit (ex. : 5 kg de pommes, de farine en vrac...).

## Remise « fin de date » :

Quand un produit arrive à la date de péremption, nous faisons une remise quelques jours avant si c'est une DLC (date limite de consommation) voire quelques jours après

s'il s'agit d'une DLUO (date limite d'utilisation optimum).

En crèmerie la remise dite « Cassé frais » est de - 20 %. Pour les autres articles, la remise varie selon la date et la quantité de produits ; elle est généralement de -20 %.

## Promos du mois : -10 %

Chaque mois nous vous proposons une promotion sur un rayon ou une gamme de produits. Pour récompenser votre fidélité, mais aussi pour vous offrir l'occasion de découvrir de nouveaux produits.

## Promotion occasionnelle :

Nos fournisseurs nous proposent régulièrement des promotions dont nous vous faisons profiter. Les articles concernés sont mis en avant dans un présentoir ou bien dans la zone promotion de vos magasins.

## Solde et fin de série :

Régulièrement, nous faisons le point pour repérer les articles qui ne vous conviennent pas. Ces produits sont sortis des rayons et dédiés aux « produits à saisir ».

Lors des soldes (ces périodes sont planifiées par l'État) ces mêmes produits sont encore plus fortement remisés. Le volume des produits à saisir est variable d'une fois sur l'autre.

Les prochains soldes d'été sont prévus du mercredi 26 juin au mardi 6 août 2019. ●

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : [www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)

## Ils ont participé à ce numéro

Josette Antunes • Jérôme Biaggi • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet  
• Marie-Françoise Mercier • Dorothee Sourisseau / Conception graphique et mise en page : l'Atelier sur la Colline

ISSN 2608-662X

## GAGNEZ DU TEMPS EN PASSANT VOS COMMANDES

### CRÈMERIE ET PAIN

TOURS CENTRE : 02 47 66 73 86

TOURS NORD : 02 47 88 96 97

CHAMBRAY : 02 47 36 45 52

### BOUCHERIE

02 47 66 58 35

02 47 88 96 95

02 47 36 45 53

02 47 36 45 58

## HORAIRES DES 3 MAGASINS

Lundi : 14h > 19h - Du mardi au samedi : 9h > 19h

Fermeture à 17h chaque 24 et 31 décembre.

Tours Centre : 17, rue Chalmel

Arrêt Palais des Sports 2-10 Arrêt Salengro ou Boisdenier

Tours Nord : 25, rue de Hollande

2 Arrêt Abbaye Gatine 17 Arrêt Bois Aubry

Chambray : 13, rue Augustin Fresnel

36 - Arrêt Fresnel ou Perrin