



Le Journal de la Coop

N°65
JANVIER
FÉVRIER
MARS
2020

LE JOURNAL DE COOP NATURE • Vente de produits naturels et biologiques • Tél. : 02 47 66 77 77 • www.coopnature.com

ÉDITO

JACQUES LOISEL *

Notre cadeau c'est votre fidélité !

Votre satisfaction nous tient vraiment à cœur, aussi n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions pour améliorer votre coopérative. Nous vous y recevrons avec plaisir en cette nouvelle année 2020 !

L'année 2019 a vu la naissance, attendue, de petits nouveaux à la Coop :

- le e-commerce qui offre la possibilité de commander par internet (livraison ou retrait en magasin à Tours-Nord);
- une nouvelle marque « maison », Élibio, qui regroupe déjà de nombreux produits économiques.

En 2020, les salons tourangeaux seront également l'occasion d'échanges chaleureux et constructifs : Zen Bio en mars, Convergences et Very Bio en septembre.

Par ailleurs, des projets importants sont attendus pour 2020/2021 dans nos magasins de Chambray-lès-Tours et de Tours-Centre. ●

Toutes les équipes de Coop Nature, et moi-même, vous présentons nos meilleurs vœux pour 2020 : joie, bonheur, et bonne humeur



© Juri - Adobe Stock

* Président du conseil d'administration

Suivez la vie de votre coop sur www.coopnature.fr

SOMMAIRE

- Produits laitiers : la qualité, plutôt que la quantité > P.2-3
- «Laits» végétaux : une alternative aux laits d'origine animale > P. 3-4
- Les pommes de terre > P.5
- Les jardins en lasagnes > P.6-7
- Du neuf chez Élibio > P.7
- Devenez administrateur de la Coop > P.8

Les pommes de terre



© hcast - Adobe Stock



produits laitiers

La qualité plutôt que la quantité



Les laitages constituent un groupe d'aliments très variés, d'une grande richesse nutritionnelle. Ils sont pourtant souvent décriés car ils peuvent être en lien avec des problèmes de santé. Alors, qu'en penser ?

Dans quelques rares cas, les laitages doivent être totalement exclus, notamment en cas d'allergie aux protéines de lait. Des tentatives de réintroduction, avec surveillance médicale, sont parfois préconisées afin d'éviter qu'en cas d'ingestion inopinée, le corps ne sache pas réagir. Quand les maladies inflammatoires, passagères ou persistantes, le nécessitent, la consommation de laitages peut être suspendue ou grandement diminuée, temporairement ou définitivement, car les laitages contiennent de l'acide arachidonique, une substance pro-inflammatoire. Il en va de même pour des maladies auto-immunes, comme le préconise le docteur Seignalet (1), dans des maladies comme la

schizophrénie (2) ou encore pour les personnes atteintes d'un trouble du spectre autistique, pour lesquelles la digestion des laitages est incomplète et aboutit à des composés toxiques.

Que consommer et pourquoi ?

Si le plus souvent et pour notre plus grand plaisir, les laitages sont bien tolérés, il convient toutefois d'être attentif à leurs consommations.

Être attentif à ne pas dépasser notre seuil de tolérance qui est en moyenne d'un laitage par jour.

Il est également souhaitable de varier les laitages : vache, mais aussi chèvre et brebis, particulièrement digestes.

Privilégier les formes fermentées que sont les yaourts, fromages blancs, kéfir. Ces fromages étant prédigérés par les ferments lactiques (ou la présure) ils sont donc plus digestes que le lait ou les entremets.

Favoriser les laitages entiers, crus ou demi-écrémés. En effet pour être bien digérés, les laitages doivent rester un certain temps dans l'estomac en présence des sécrétions gastriques, de cette façon, la matière grasse en ralentissant le passage dans l'intestin permet une



digestion optimum. *A contrario*, un produit allégé à 0 % passera dans l'intestin trop rapidement, c'est-à-dire avant que les protéines ne soient totalement dégradées. Cela entraîne une mauvaise digestion et un risque accru d'intolérance si l'intestin est poreux.

Préférer un lait non homogénéisé dont la matière grasse remonte à la surface avant d'être extraite. Cela devient rare, même en bio, mais heureusement quelques irréductibles producteurs persistent dans l'excellence ! Notez que l'homogénéisation consiste en la propulsion sous pression du lait sur une surface plane pour éclater les particules de matières grasses afin qu'elles restent dans le lait de façon plus homogène. Cette pratique en apparence plus agréable pour le palais du consommateur est en fait néfaste pour la santé car la structure des matières grasses s'en trouve altérée ;

Enfin, en cas d'intolérance au lactose (avec l'âge nous fabriquons de moins en moins de lactase, l'enzyme qui permet de le digérer) on privilégie les yaourts et fromages à pâtes dures car ils sont naturellement pauvres en lactose.

Sachez enfin que le lait des vaches jersiaises contient naturellement moins de lactose que les autres laits.

En ces temps où l'on tend à diminuer la consommation de viande, les laitages représentent aussi un délicieux atout pour la confection de menus végétariens, par exemple : salade composée avec toasts au fromage, tarte aux légumes et fromage ou bien encore... fondue savoyarde! ●

(1) Jean Seignalet, *L'alimentation ou la troisième médecine*, Éditions Du Rocher.
(2) Elke Arod, *Les racines de nos maladies*, Dauphin éditions.



les «laits» végétaux

Une alternative aux laits d'origine animale

Sans lactose et le plus souvent sans gluten, naturellement pourvues en protéines et calcium, ces boissons offrent une alternative savoureuse et digeste quand elles remplacent le lait animal dans toutes nos préparations, salées ou sucrées.

Les «laits» végétaux ne sont pas des boissons laitières animales mais des boissons issues de certains végétaux, selon des procédés spécifiques : mélanges d'eau avec des céréales (riz, avoine...), ou des légumineuses (soja, pois chiche...), fruits oléagineux (amande, noisette...) ou fruits féculents (châtaigne)...

Du petit déjeuner au coucher, il en est une grande variété à choisir selon leur goût, leurs qualités nutritionnelles et leur intérêt dans nos plats cuisinés. Coop nature en offre un grand choix : «nature» ou «avec adjonction de calcium» ou en mélange tel «millet-amandenoisette»... «riz cacao»... «avoine-amande»... tout un rayon leur est consacré.

Leur goût est aussi attrayant que celui de leurs fruits d'origine : amande, noisette, coco... Certains au contraire ont un goût neutre offrant l'avantage de ne pas dénaturer celui des ingrédients associés ; ainsi le soja, dont la fadeur rebute parfois, s'accommode «à toutes les sauces» dont il prend le goût (quiche aillée sans gluten, mousse au chocolat sans lactose). Le plus souvent préalablement trempés plusieurs heures, les



© ArtSys - Adobe Stock

grains mixés, filtrés, donnent une boisson d'aspect laiteux, mais sans lactose ni caséine, et, à part ceux issus de certaines céréales, sans gluten.

«Laits» végétaux faits maison

Dans le souci de manger bio, bon, économique, on peut choisir de faire son «lait» végétal maison en fonction des besoins : boisson, plat cuisiné ou dessert. Il faut juste anticiper, prévoir la veille quelques heures de trempage pour certains «laits», prévoir aussi le matériel

nécessaire au broyage, à la cuisson éventuelle et au filtrage – contrainte largement compensée par l’agrément d’une réelle économie. Autre avantage important : tremper les graines les rend plus digestes, le processus de germination étant ainsi amorcé. On peut gagner du temps en utilisant directement sans trempage les céréales en flocons ou la farine de la graine choisie, ou une crème-cuisine à délayer dans de l’eau.

- Le « lait » de soja peut être utilisé à la place du lait de vache dans tous les plats, desserts, yaourts.
- Le « lait » de riz est à éviter pour les crêpes qui seraient trop cassantes.

• La boisson à base de châtaigne, naturellement sucrée, permet de se passer d’édulcorant. Et les mélanges sont permis : amandes et noisettes, noisettes et noix de cajou...



Astuce économique : avec l’okara rien ne se perd

L’okara désigne la pulpe des graines de soja restant après extraction du lait de soja ; par extension ce mot désigne la pulpe restant après élaboration de toute boisson par ce procédé, préservant protéines, sels minéraux et fibres. On l’utilise en cuisine, en dessert ou dans la pâte à pain ; séché ou grillé il se saupoudre sur les salades, les soupes... ●

© visitif - Adobe Stock

APPORTS DES « LAITS » VÉGÉTAUX

Boissons d’oléagineux : naturellement sans gluten

Amande : la plus digeste et complète.	Nutritif et riche en protéines de qualité. Acides gras essentiels. Vitamines A, B et E (antioxydants). Riche en calcium, fer, magnésium et fibres. L’amande est recommandée car elle alcalinise l’organisme.
Noisette : reminéralisante et très digeste.	Riche en acides gras essentiels, calcium, fer, phosphore, potassium manganèse et en acides gras mono-insaturés . Elle offre un apport important d’antioxydants.
Coco : le « lait » végétal le plus gourmand	Contient des vitamines C et E, des minéraux, fer, potassium, magnésium, phosphore, cuivre, sélénium, zinc. Le « lait » de coco à boire est plus dilué et beaucoup moins riche que celui en boîte classique.
Châtaigne : saine et nourrissante	Elle a la propriété d’alcaliniser l’organisme. elle est très douce pour les estomacs fragiles. Son goût est délicieux et naturellement sucré. Très digeste. Bonne contre d’acidité gastrique. Apports en vitamines B, C, calcium, magnésium.

Boissons aux céréales : sans gluten

Riz : Le plus doux et l’un des plus digeste.	Apporte de la silice, constituant essentiel des os, qui permet la bonne fixation du calcium et du magnésium. Privilégier le lait de riz à base de riz complet (plus de minéraux et de fibres). Déconseillé pour les sauces et les entremets qui resteraient trop liquides.
Sarrasin : le plein de protéines.	Riche en fibres et surtout en protéines (plus que le lait d’amande). Il apporte vitamine B, cuivre, magnésium, fer et phosphore, manganèse, zinc.
Soja : le plus connu.	Peut être un peu plus lourd à digérer (il ne faut pas oublier que le soja est une légumineuse). Riche en calcium et protéines ! Parfait pour les utilisations habituelles. Supporte bien la cuisson.
Quinoa : apprécié des végétariens	Ce n’est pas vraiment une céréale mais on le classifie souvent dans cette famille. Originaire des Andes il est très riche en minéraux, fer, calcium, magnésium, acides gras essentiels. Il est également très riche en protéines et tous les acides aminés essentiels.
Millet : très digeste	Originaire d’Asie ou Afrique le millet est riche en zinc, fluor, fer et silice. La silice, en particulier, est très bénéfique pour les os, les dents. Le millet est très doux pour le système digestif.

Boissons aux céréales contenant du gluten

Avoine : recette des campagnes	Recette traditionnelle des campagnes, elle remplaçait le lait maternel et servait de fortifiant pour les enfants. Ce « lait » contient du calcium, du fer, du magnésium, des vitamines E et B.
Épeautre : digeste et peu allergisant	C’est une variété ancienne de blé qui a subi moins de croisement que le blé classique et qui est donc plus digeste et moins allergisant. Ce « lait » contient des fibres, des vitamines B,D,E (antioxydant) et K, du calcium, du fer et du magnésium.



succulents féculents

Les pommes de terre



Dans la grande famille des pommes de terre, herbacée vivace de la famille des solanacées (*Solanum tuberosum*), vous pourrez demander, selon les variétés, le goût, la texture ou la couleur : la Charlotte, la Ratte, la Bintje ou la Vitelotte.

Qu'originaires du Pérou, on la consommait déjà il y a 8000 ans. À l'arrivée des conquistadors au XVI^e siècle elle était, avec le maïs, la base de l'alimentation Inca, l'Europe la découvre alors sous le nom de patata via l'Espagne puis l'Angleterre. Amère et indigeste, n'intéressant que rois, botanistes et ecclésiastiques comme curiosité ou remède : on s'en méfie. Début du XVII^e siècle, guerres et famine incitent à la consommer. En France on la réserve aux animaux car sans gluten, elle ne permet pas de faire le pain. Parmentier en fit planter à Neuilly. Gardée le jour, dérobée la nuit, son intérêt et les recettes émergent en France. Au XVIII^e siècle entre famine et Révolution, sa consommation s'amplifie, elle nourrit le peuple et les armées, contribuant à l'extension des empires coloniaux et à la révolution industrielle. Aujourd'hui, plusieurs milliers de variétés cultivées à travers le monde nourrissent humains, bétail et industrie. La moitié de la surface consacrée à la pomme de terre est en Europe (plus de 4000 variétés en 2009), la France étant deuxième producteur européen (41 millions de tonnes). Sa consommation progresse dans les pays en développement et diminue dans les pays développés, où l'on préfère des formes transformées. Elle est recommandée par l'ONU pour atteindre la sécurité alimentaire.

Précaution et conservation

La pomme de terre se consomme même avec la peau, mais jamais crue, car elle contient un toxique : la solanine, la protégeant des prédateurs et de la pourriture. Pour atteindre nos fonctions nerveuses, la solanine est éliminée à la cuisson. La plante exposée au soleil verdit, produisant de la solanine ; on ne laisse les tubercules arrachés qu'un minimum de temps à ressuyer

sur le sol, puis on les conserve au frais, au sec, à l'abri de la lumière et du gel. Les pommes de terre conservées très longtemps développant encore de la solanine il est préférable de les éplucher, de veiller à bien enlever les parties vertes et les «yeux» (pousses de bourgeonnement) éventuels.

En conventionnel, outre la chimie en culture, des traitements antigermination sont autorisés pour le stockage par ionisation ou à l'aide de substances telles que le chlorprophame. Les pommes de terre récoltées à maturité peuvent se conserver jusqu'à un an, les "primeurs", récoltées avant complète maturité, se conservent quelques jours.

Valeur nutritionnelle

Quoiqu'on en dise, la pomme de terre ne fait pas grossir ! Mais attention aux frites ! 100 g de chips égale 550 kcal ! 100 g de pomme de terre nature égale 80 kcal ! À forte teneur en eau (jusqu'à 80 %), avec peu de lipides, c'est une source importante de glucides offrant au corps une énergie durable ainsi que des fibres, du magnésium et du potassium. Selon le mode de cuisson elle apporte des quantités variables de protéines et de vitamines, dont la vitamine C (plutôt dans la peau). Éviter donc les fritures excessives en matière grasse et qui dégradent les vitamines à haute température.

Recherche

En Amérique latine, les qualités des pommes de terre sauvages ont permis de créer d'autres variétés. Pour les transgéniques, de nombreuses expériences ont été réalisées depuis 40 ans, afin d'améliorer et de modifier la composition des tubercules destinés à l'alimentation et à l'industrie, ou comme «réacteurs biologiques» afin de produire des molécules utiles en médecine. Certaines ont obtenu des autorisations de commercialisation ; d'autres, dans le domaine médical ou industriel n'ont pas eu encore d'applications concrètes. ●

Sources : Wikipedia ; futura-sciences ; La Fédération Nationale des Producteurs de Plants de Pomme de Terre ; lanutrition.fr
lexpansion.lexpress.fr/entreprises/basf-renonce-a-developper-des-plantes-ogm-en-europe_1441893.html



culture

Les jardins en lasagnes

Cultiver un jardin en lasagnes (lasagna bed en anglais) est une méthode originale qui permet de faire pousser très facilement des légumes ou des fleurs sur un sol ingrat sans se donner beaucoup de travail, tout en recyclant les déchets du jardin.

avec cette culture, vous ne désherbez pas, vous ne travaillez plus la terre, vous empilez juste en hauteur des couches successives de matières organiques, en terminant par du compost : vous n'avez plus qu'à arroser et à planter, en particulier des légumes ! En effet, les micro-organismes présents dans les différentes couches de déchets organiques vont favoriser la décomposition de ces déchets en un sol particulièrement riche et fertile. Au final, cette technique de jardinage en lasagnes permet de planter un potager sans fatigue et de créer d'excellentes conditions de culture sur un sol ingrat où rien de poussait ! Cette méthode permet également de recycler de grandes quantités de déchets du jardin.

1. Recouvrez le sol de carton ondulé

Délimitez la surface que vous voulez cultiver en lasagne. Si la surface est envahie d'herbes, fauchez-les simplement et laissez-les sur place. Recouvrez maintenant avec des morceaux de carton ondulé de récupération toute la surface en débordant sur la périphérie. Faites chevaucher largement les bords des différents cartons afin de ne permettre aucun passage ultérieur aux mauvaises herbes.

2. Empilez des couches de déchets verts et de déchets bruns

Vous allez maintenant recouvrir le carton de quatre couches alternées de déchets verts et de déchets bruns,

chaque couche devant mesurer environ 6 à 8 cm de haut. Commencez par une couche de déchets bruns, par exemple des feuilles mortes, tailles de haies (sauf conifères), papier journal, paille, litières d'animaux, etc. Ajoutez maintenant une couche formée de différents déchets verts comme les tontes de gazon (à épandre toujours en couches fines pour éviter la formation d'agglomérats susceptibles de pourrir), les mauvaises herbes (même montées en graines) – des orties apporteront leur richesse en azote et en nutriments – les fleurs et végétaux fanés, les déchets de légumes et de fruits (sauf oignons et agrumes), les fruits trop mûrs pour être consommés, etc. Ajoutez une nouvelle couche de déchets bruns, puis encore une couche de déchets verts. Ne montez pas la lasagne en dôme, mais au contraire conservez-lui une surface bien plane, voire légèrement creuse à l'intérieur, en l'égalisant avec le dos d'un râteau.

3. Terminez par une couche de compost

Couvrez la lasagne de dix bons centimètres de compost bien mûr, sinon achetez du compost du commerce. Avec un râteau, égalisez la surface de la lasagne, en veillant, là encore, à ce que ses bords soient un peu plus hauts que le centre, afin d'éviter l'écoulement de l'eau d'arrosage en dehors de la lasagne. Dès que le lit de lasagne est monté, arrosez-le copieusement à plusieurs reprises, afin que les différentes couches soient toutes humidifiées à cœur. Par la suite, vérifiez régulièrement que le lit de lasagne ne se dessèche pas.



© NatureIn

4. Plantez sur lit de lasagne.

Une fois la lasagne bien humide, vous pouvez démarrer tout de suite les plantations.

Sur un lit de lasagne, on plante mais on ne sème pas. Plantez en priorité des légumes. La lasagne constitue un lit de culture particulièrement riche et fertile, bourré de nutriments et convenant à la culture de tous les légumes, des plus frugaux aux plus gourmands. Plantez-y pommes de terre, tomates, poivrons, aubergines, haricots, pois, choux, etc. Sans oublier les fraises, les melons et toutes les variétés de courges. Plantez des fleurs. Bien entendu, rien ne vous empêche de cultiver des fleurs sur un lit de lasagne. Cependant, sachez que la lasagne, qui fournit un sol provisoire, riche mais assez grossier, n'est pas vraiment adaptée à la culture

de vivaces, car au bout d'un an, la lasagne aura évolué, se sera affaïssée et, selon le sol dont vous partez, ne sera peut-être pas favorable au développement pérenne de vivaces. Elle n'est pas propice aux semis, à moins de la terminer par une couche de terreau très fin.

Plantez les jeunes plants, comme vous le feriez dans une planche ou une plate-bande traditionnelle. À l'aide d'un plantoir de jardin, creusez un trou à travers les couches de lasagne. Disposez le plant dans le trou et rebouchez ce dernier avec du compost. Formez une cuvette d'arrosage autour du jeune plant à l'aide d'un bourrelet de compost qui retiendra l'eau. Arrosez copieusement la plantation.

Continuez à bien arroser pendant toute la période de culture : c'est encore plus impératif pour la lasagne que pour des plantations en pleine terre.

5. La lasagne un an après

La lasagne fournit un lit de culture provisoire pour des plantes annuelles. L'année suivante, deux cas de figure peuvent se présenter : soit vous partiez d'un sol vraiment ingrat et caillouteux, dans ce cas conservez les restes de la vieille lasagne et remontez-en une autre par-dessus, soit vous partiez d'un sol pauvre, mais convenable, dont la structure se sera améliorée tout en s'enrichissant en matière organique : vous pouvez alors peut-être cultiver cette nouvelle planche de manière traditionnelle. ●



partenariat

Du neuf chez Élibio

Coop Nature a le plaisir de vous annoncer l'arrivée dans ses rayons de nouveaux produits Élibio (1).

Depuis le printemps, la marque propose des pâtes (blanches ou semi-complètes), des olives vertes ou noires en bocaux, de l'huile d'olive et de la passata de tomates : une gamme de produits de qualité au meilleur prix.

Une gamme élargie

En novembre, la famille Élibio (2) s'est considérablement agrandie et compte désormais, une ribam-

belle d'alléchantes préparations :

- conserves de légumes (maïs, petit-pois, haricots verts) ;
- ratatouille en bocal ;
- pâte à tartiner, confitures, gâteaux secs et goûters.

Les olives et l'huile proviennent de Tunisie et d'Espagne, les pâtes d'Italie. Les autres produits sont originaires du Sud-ouest pour les légumes et la pâte à tartiner, de Normandie pour les biscuits.

Un partenariat étroit avec les producteurs

Le collectif ANEB, à l'origine d'Élibio, a sélectionné scrupuleusement ses fournisseurs, qui adhèrent tous aux convictions de la bio.

Leurs recettes sont goûtées et leurs sites, visités.

Tous ces produits sont donc cultivés, cuisinés ou transformés par de petites structures soucieuses de privilégier ingrédients et fournisseurs régionaux. Ces entreprises ont en outre à cœur de réduire les emballages et leur consommation en eau et en énergie.

Saveur, qualité, prix compétitifs, production vertueuse, engagement écologique : comment résister à la gamme Élibio ? ●

(1) Voir Journal de la Coop n°63 (p.5)

(2) Repérable dans les rayons grâce à sa signalétique.



pourquoi pas vous ?

Devenir administrateur de la Coop

C'est écrit ! Article 24 des statuts de Coop Nature : « La société administrée par le conseil d'administration de Coop Nature est composé de cinq membres au moins et de douze membres au plus, nommés pour trois ans par l'assemblée générale, au scrutin secret, renouvelables par tiers tous les ans... »

Actuellement, le conseil d'administration de Coop Nature fonctionne avec dix membres élus. La plupart des administrateurs en poste participent depuis très longtemps, (voire plus !) aux activités de notre coopérative et certains, en raison notamment de leur âge, souhaiteraient être remplacés par des sociétaires déjà impliqués dans les différentes commissions de la Coop (Commission produits, commission communication, commission gestion, commission travaux...) mais aussi par d'autres adhérents désireux de rejoindre ces structures internes à la coopérative.

Cet engagement, à titre bénévole, constitue la base essentielle du fonctionnement coopératif de nos magasins, que ce soit au niveau des commissions ou du conseil d'administration, Les sociétaires élus au conseil d'administration élaborent les grandes orientations de la coopérative, veillent au respect de ses valeurs éthiques, de ses valeurs sociales et environnementales. Ils sont déterminants pour l'avenir de Coop Nature et pour sa pérennité. Là où beaucoup d'entre nous ont du mal à trouver des repères dans une société d'ultra consommation, cet

engagement a également un sens. Celui de participer à une aventure positive et constructive. S'investir à nos côtés est aussi un moyen de mettre au service des « autres », ses idées, ses convictions, mais aussi ses compétences.

Tout cela vient enrichir et renforcer le vivre ensemble de notre groupe. Cerise sur le gâteau, les administrateurs bénéficient d'une réduction de 5% supplémentaires sur leurs achats dans les trois magasins.

Pourquoi pas vous ?

Vous avez choisi Coop Nature pour la diversité et la qualité de ses produits bio, pour son fonctionnement coopératif. Réciproquement, la Coop a besoin de vous pour pérenniser son organisation, mais aussi pour améliorer son offre tout en gardant ses valeurs éthiques.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à rencontrer les administrateurs actuels : ils se feront un plaisir de vous expliquer leur travail au conseil d'administration. ●

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : 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

BOUCHERIE

TOURS CENTRE : 02 47 66 73 86

02 47 66 58 35

TOURS NORD : 02 47 88 96 97

02 47 88 96 95

CHAMBRAY : 02 47 36 45 52

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