

ÉDITO

JACQUES LOISEL *

**Face à l'épidémie
de Covid 19, Coop Nature
tient à vous assurer
de son plein engagement
avec un personnel
plus que jamais mobilisé.**

Nous avons à cœur de protéger la santé de tous : sociétaires, clients et personnel. Pour nos magasins de Tours Centre, Tours Nord, Chambray, la sécurité reste le maître mot ! Pour cela nous avons dû surmonter certaines difficultés : approvisionnement en masques, en gel hydroalcoolique, en produit désinfectant de surface, en parois protectrices...

Il a fallu mettre en place des procédures pour éviter une trop forte densité dans les magasins (« une personne sort, une autre rentre »), pour respecter la bonne distance, grâce à un marquage au sol... La désinfection systématique (des caddies, des poignées du vrac, des touches des lecteurs de cartes bancaires...) a représenté, évidemment, un surplus de travail pour tous.

Que nos équipes en soient vivement remerciées !

Nous remercions aussi particulièrement l'équipe du magasin de Tours Nord qui a dû, de surcroît, assumer le développement - certes souhaité ! - mais très brutal, du service de commandes en ligne avec retraits en

magasin, mais surtout d'expéditions de colis dans le département... et dans la France entière.

Confinement oblige et compte tenu des circonstances, nous avons dû adapter les horaires du magasin de Tours Nord : du mardi au samedi, de 10h à 19h.

Merci aussi à l'ensemble de nos producteurs, très présents dans cette période d'approvisionnement si difficile. Si la crise sanitaire a révélé à un large public, jusque là sceptique, combien l'autonomie alimentaire de notre pays était devenue précaire, Coop Nature continue d'élargir le panel de ses producteurs locaux. À la Coop, nous avons pleinement conscience, de la nécessité de leur existence, et de leurs difficultés à demeurer ou à s'installer sans l'aide de l'État.

En septembre, nous aurons le plaisir de nous retrouver à notre assemblée générale. Toutes les précautions nécessaires à notre santé y seront prises.

D'ici là, prenez soin de vous et de votre entourage. ●

* Président du conseil d'administration

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

SOMMAIRE

- Alors, et les productions locales ? > P.2-4
- La framboise, merveille de l'été > P. 4-5
- Le clafoutis aux framboises > P.5
- Merci pour le personnel hospitalier ! > P.5
- Protégez votre jardin en période de canicule > P.6-7
- Qwetch, vers le zéro déchet > P.7
- Quid du commerce en ligne de Coop Nature ? > P.8



Alors, et les
productions
locales ?



où en est-on ?

Alors, et les productions locales ?

La pandémie du Covid 19 a révélé les limites d'un marché alimentaire mondialisé, mettant en cause des approvisionnements incertains, des modes de transports polluants, une agriculture orientée vers l'exportation faisant appel aux produits dits phytosanitaires.

Ce faisant, des consommateurs découvrent, à l'occasion du confinement, les vertus des circuits courts et la consommation locale. Mais qu'en est-il exactement ? Réelle prise de conscience ou feu de paille "covidé" ?

Notre autonomie alimentaire est apparue fondamentale, même au président de la République le 12 mars dernier : « Déléguer notre alimentation, notre protection, notre capacité à soigner, notre cadre de vie au fond, à d'autres, est une folie. »

Alimentation et sécurité

Dans nos sociétés de surabondance, nous avons oublié ce qui fut notre préoccupation essentielle jusqu'aux années 1960 : l'accès à l'alimentation.

En effet, « nous pensions les risques en termes sanitaires – salmonelles...- ou de santé – diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires... ». (1)

Il a fallu une pandémie grippant la machine pour redécouvrir le lien entre alimentation et sécurité. La crise nous touche tous ; enfermés, nous devons nous approvisionner. Personne ne se déplace. Ces questions deviennent concrètes pour tout le monde.



© PapaRecipe - Adobe Stock

La crise révèle les failles du système

Certes, on est loin de la pénurie. Mais la crise du Covid 19 a dévoilé les innombrables vulnérabilités du système mondialisé : la production de l'alimentation près de chez soi n'était plus obligée, on pouvait l'acheter loin et à bas coût, moyennant quoi, les transports sont devenus incontournables, véritable maillon faible quand, « le pétrole, indispensable énergie magique et maudite, bon marché, a permis de déterritorialiser la satisfaction de nos besoins essentiels » (1) ; la géographie oubliée... les kilomètres abstraits révélés : trois jours, c'est la durée d'autonomie alimentaire des grandes villes !

D'où une découverte : l'absence de quantification précise des terres agricoles nécessaires pour alimenter la population locale.

Le modèle libéral à l'œuvre

Ce modèle induit un système à flux tendu créant une pression sur les transports et la logistique, sur les chaînes d'approvisionnement rendues vulnérables ainsi que de fortes dépendances au prix de l'énergie, aux risques de catastrophes et aux... pandémies ! Tout peut ainsi s'arrêter.

On sait aujourd'hui que la globalisation produit des crises systémiques (financières, climatiques, sanitaires) qui touchent la société toute entière.

« On découvre qu'il faut les [les crises] gérer. Et que la puissance publique était dans un état d'impréparation absolue face à des scénarios de cet ordre », observe Catherine Darrot sociologue au CNRS (2).

Le surgissement de ces crises n'a d'ailleurs pas fait l'objet d'un travail de prévision sérieux.

Nombreuses questions soulevées par la crise

C'est pourquoi nous nous interrogeons : d'où vient notre subsistance selon notre lieu de vie ?

Calculer les flux est complexe car, souvent, une même zone est à la fois exportatrice et importatrice, ce qui engendre une certaine opacité.

On constate que les bases d'une information alimentaire citoyenne sont inexistantes. Les documents de planification territoriale livrent bien le nombre de crèches, de zones commerciales, de réseaux, mais rien concernant les terres agricoles nécessaires à l'alimentation de la population locale.



Prise de conscience

Conscientes des dépendances et des efforts à accomplir vers l'autonomie, trois associations (3) ont créé un site internet (parcel-app.org) permettant d'évaluer pour un territoire donné les surfaces agricoles nécessaires pour se nourrir localement. Chacun (communes, cantines scolaires, citoyens ...) peut le consulter. C'est un outil pour reprendre le pouvoir sur notre alimentation, sa relocalisation, ses moyens agricoles (4).

Il s'agit moins d'atteindre l'autonomie complète (on ne peut tout produire partout !) que de permettre localement la satisfaction des besoins fondamentaux.

La géographie de la France permettrait aisément l'organisation de « biorégions », lieux d'autosuffisance et d'échanges.

L'encouragement des producteurs locaux, la constitution de ceintures maraîchères, la qualité des restaurations collectives sont des orientations fécondes.

On comprend bien qu'il s'agit d'une remise en cause du modèle agro-industriel d'exportation encouragé par la PAC (Politique agricole commune) qui devient un puissant levier d'orientation agricole à surveiller.

On comprend bien aussi que les traités commerciaux internationaux (TAFTA, CETA, JEFTA) (5) vont à reculons d'un projet d'autonomie locale.

Depuis sa création, Coop Nature s'approvisionne localement dès que cela est possible. Aujourd'hui, réalité d'une modeste autonomie locale, nous travaillons avec 120 producteurs locaux en direct. La seule limite est celle de l'offre en produits bio, peu encouragée par le ministère de l'Agriculture qui, au fil des ans, a diminué les subventions ou les a parfois versées avec plusieurs années de retard !

Enfin Coop Nature soutient l'association Terre de Liens dans son effort pour faciliter l'accès au foncier de jeunes agriculteurs. ●

(1) Stéphane Linou, *Résilience alimentaire et sécurité nationale*

(2) Catherine Darrot est une des auteures de l'enquête "Manger au temps du coronavirus".

(3) L'association Terre de Liens, la FNAB (Fédération nationale d'agriculture biologique), et le BASIC (Bureau d'analyse sociétale pour une information citoyenne).

(4) Gaël Louesdon, coordinateur de Terre de Liens-Normandie

(5) Accords de libre-échange : le CETA (entre l'Europe et le Canada), le TAFTA (entre l'Europe et les États-Unis), le JEFTA (entre l'Europe et le Japon). Les accords de libre-échange avaient jusqu'à présent pour but de réduire les barrières tarifaires au commerce entre les états afin de favoriser les échanges. L'Union Européenne a décidé de lancer des accords dits « de nouvelles générations ». Ils se distinguent par le fait que leur spectre couvre tous les champs de notre économie, y compris ceux qui restent à inventer. Leur objectif est de réduire les droits de douane mais également les barrières non-tarifaires au commerce, qu'elles soient sanitaires, sociales ou environnementales.

Report assemblée générale

Cette année, du fait des mesures de « distanciation physique » liées au Covid 19, l'assemblée générale statuant sur les comptes de l'année 2019 ne se déroulera pas en juin comme habituellement mais en SEPTEMBRE. Vous recevrez bien sûr, en temps voulu, la convocation indiquant le lieu et la date à laquelle elle se tiendra.

Les modalités habituelles restent inchangées (possibilité de vote par correspondance, possibilité de déposer votre pouvoir directement dans l'un de vos trois magasins, etc.). Tout le détail sera indiqué dans la convocation.

À suivre...
D'ici là bel été à chacun.



fruit de saison

La framboise, merveille de l'été

Picorée au jardin ou au balcon, parfumant l'étal du marché, belle surprise dans le panier d'une AMAP⁽¹⁾ ou choisie à Coop Nature, la framboise, nous offre à maturité, avec ses multiples drupéoles juteuses, agglomérées autour d'un mini grain : parfum, « sucrosité », énergie, plaisir et santé. C.Q.F.D (ce qu'il faut déguster !)

La framboise est-elle : a) un petit fruit rouge sucré et acidulé (selon nombre d'articles récents); b) un petit fruit rose profond quand il est mûr (ou blanc !), très parfumé, suave et sucré mais surtout pas acidulé ! ?

La bonne réponse est : b.

Navrante démonstration de l'art de nous faire prendre des vessies pour des lanternes, pardon... des produits industriels mondialisés pour des fruits !

Confirmation s'il en est que si l'on dénature nos goûts au point de faire croire et accepter que la framboise est de nature acide : on pensera normal de trouver, toute l'année, ces mousses à la framboise sans odeur au goût de citron !

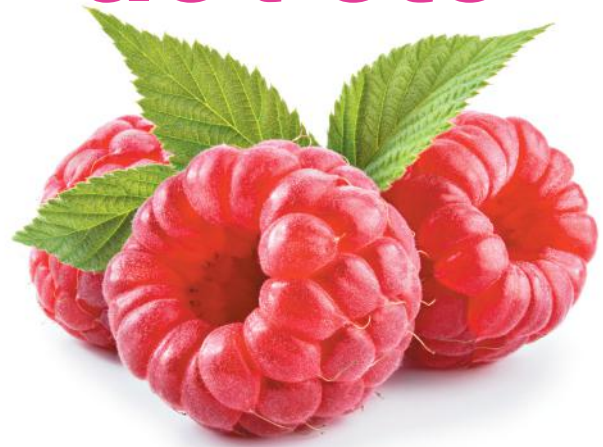
Cela se vérifie aussi pour d'autres fruits fragiles (telles les fraises) cultivés en agriculture intensive sous d'autres latitudes, hors saison, les épuisant sous la chimie censée remplacer le soleil, cueillis avant l'heure, emballés sous plastique, réfrigérés, trimbballés au gré du marché mondial, colorés mais sans odeur ; la publicité nous serinant qu'il nous les faut consommer en toutes saisons !

Une merveille de la nature

Le framboisier (*Rubus idaeus* ou « ronce du mont Ida ») est un arbrisseau de la famille des Rosacées pouvant atteindre deux mètres, aux rameaux pourvus de fines épines. À maturité, la framboise est de couleurs différentes selon l'espèce : rose ou beige plus ou moins sombre, jaune, ambrée, brune. À peu près ronde, veloutée et juteuse, elle se récolte de juin à septembre.

Originnaire d'Europe occidentale et d'Asie tempérée, le framboisier pousse à l'état sauvage à l'orée de forêts ou en plaines jusqu'à 1 500 m d'altitude. On crée des nouveautés jusqu'en Amérique : fruit acidulé, remontant, et même au port grimpant.

(1) AMAP : association pour le maintien d'une agriculture paysanne.



© Tim UR - Adobe Stock

Histoire et légendes

La framboise, originellement blanche, aurait pris la couleur du sang de la nymphe Ida le jour où celle-ci, sur le mont Ida en Crète, se serait griffée à un framboisier. Bien établie aux jardins jusqu'à la moitié du XX^e siècle où, la vie citadine se développant, on la commercialise. La France en était le 6^e producteur européen en 2017. Reste à la découvrir, sauvage et gratuite, au prochain séjour montagnard.

Intérêts nutritionnels et pharmacologiques

La framboise est peu calorique : autour de 50 cal. / 100 g. Elle apporte des antioxydants, des fibres, des minéraux et des vitamines. Mais aussi, du magnésium (30 mg), du fer (0,7 mg), du calcium (30 mg) et du potassium (200 mg). Ses vitamines C (25 à 30 mg) A, E, K et B9 sont préservées pendant deux jours après la cueillette.

Elle possède une forte concentration de pigments rouges, riches en vitamine P, favorisant la circulation sanguine ainsi qu'une abondance de fibres (8 mg) accélérant le transit. Son acide ellagique (polyphénol antioxydant) aurait d'importantes vertus préventives. Le sirop de framboises, en cas de fièvre, désaltère et stimule l'appétit.

Les feuilles du framboisier, en tisanes, sont astringentes, diurétiques, toniques et dépuratives ; elles résorbent les problèmes gastro-intestinaux et apaisent les douleurs des règles (il a été observé que les chèvres

broutaient plus particulièrement les feuilles de ronces avant de donner naissance à leurs petits).

Pour une utilisation possible toute l'année, la framboise se congèle sans ramollir. On la trouve en pâtisserie et en cuisine : dans l'eau-de-vie, le vin et le vinaigre de framboises sauvages si parfumées, et aussi la bière. Elle est la base des sirops de framboises, des tisanes de feuilles et de fruits, des confitures, des gelées, des coulis,

des mousses, des sorbets et des bonbons... On fait de l'huile de pépins de framboises. On l'utilise en phytothérapie et en cosmétique.

Les recettes sont nombreuses, mais la plus simple reste de présenter de belles framboises dans une coupelle, agrémentées de fromage de chèvre frais, de chantilly ou de chocolat fondu. Elles peuvent être relevées de menthe ou encore mouillées de vin doux réchauffé aux épices. ●

Les
recettes
de la
Coop

Le clafoutis aux framboises



© Magdalena Bujak - Adobe Stock

INGRÉDIENTS

- 300 g de framboises fraîches ou congelées
- 100 g de farine
- 1 demi-litre de lait
- 3 œufs
- 80 g de sucre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four.
 - Mélanger les œufs et le sucre.
 - Ajouter la farine. Bien amalgamer le tout.
 - Ajouter petit à petit le lait tiède.
 - Dans un plat graissé, verser sur les fruits.
 - Cuire à four moyen 30 à 40 minutes.
- C'est cuit si une lame piquée dans le gâteau ressort propre. À déguster froid. ●

Voir aussi la recette de l'Éventail aigre doux au vinaigre de framboise, à retrouver dans les recettes sur notre site (journal n° 51).

Merci pour le personnel hospitalier !

Bien conscients de l'effort remarquable déployé par les membres du personnel soignant hospitalier, vous avez répondu très favorablement à l'appel à dons que nous avons mis en place à Coop Nature du 27 mars au 31 mai 2020.

Ainsi, votre générosité, lors de vos passages en caisse, a permis de matérialiser votre reconnaissance à leur l'égard.

À ce jour, nous avons pu collecter grâce à vous, la somme de 7 500 euros. Un chèque a été remis de votre part au fonds de dotation au C.H.R.U de Tours.

Merci encore pour votre générosité.





cagnard

Protéger votre jardin en période de canicule



© skynesher - iStock

Alors que nous venons de battre un nouveau record de chaleur au mois de mai, voici quelques gestes simples pour aider votre jardin à passer un été qui risque fort de malmener plantes et légumes.

La canicule est un épisode de chaleur exceptionnelle durant généralement plus de trois jours et se produisant en période estivale. L'amplitude thermique entre le jour et la nuit diminue alors et les températures nocturnes restent relativement élevées.

La notion même de canicule est subjective et dépend bien sûr de la région et du pays où elle survient. En France, les services de météorologie émettent une alerte lorsque les températures diurnes dépassent les 33°C et que les températures nocturnes ne descendent pas en dessous de 20°C. En cette période critique le jardin est soumis à une forte chaleur et à une évaporation très importante.

Comment protéger le jardin de la canicule et de la sécheresse ?

C'est en été que les deux phénomènes agissent conjointement, le jardinier devra donc être alors particuliè-

rement vigilant. Quelques gestes simples permettront néanmoins de limiter les dégâts.

Au potager

Au jardin potager, les fruits et les légumes subissent de plein fouet les effets conjugués de la canicule et de la sécheresse. Le manque d'eau, la chaleur écrasante et le soleil brûlant craquent la terre qui forme alors une croûte dure laissant difficilement passer l'eau d'arrosage. Un binage régulier du sol aidera à y remédier. Vous pourrez en profiter pour supprimer toutes les herbes indésirables dont les racines superficielles pompent toute l'eau de vos légumes avant qu'elle n'atteigne les zones les plus profondes.



© seven75 - iStock

Ombrager certains légumes

Au cœur des plus chaudes journées, la température dépasse 30°C, surtout en plein soleil. Quand ces valeurs restent aussi élevées plusieurs jours de suite, certaines plantes montrent des signes de stress : le feuillage s'affaisse au fur et à mesure que le soleil tape de plus en plus, et ce, malgré les arrosages réguliers. Certaines feuilles peuvent même subir des brûlures, se décolorent en partie, puis séchent : quelques plantes perdent des feuilles.

Pour limiter l'effet dévastateur d'une canicule, il est préférable d'ombrager les végétaux sensibles à la chaleur. Dans le potager, vous pouvez déposer des cageots retournés sur les rangs de salades ou de radis, par exemple, pour les protéger du soleil et atténuer sa chaleur. Vous pouvez aussi installer des tunnels recou-

verts d'une toile d'ombrage. Une toile tendue entre deux piquets est également efficace.

Ensuite, il sera temps d'installer un paillage épais (au moins 20 cm) qui aura pour fonction d'empêcher la repousse des herbes, de limiter l'évaporation et de fertiliser progressivement le sol.

Les paillis de couleur claire (paillettes de lin ou de chanvre) ont l'avantage de réfléchir une grande partie des rayons du soleil, ce qui permet de garder une relative fraîcheur dans le sol.

L'arrosage est aussi un élément essentiel en ces périodes difficiles au jardin ; il sera fait au pied de chaque plante, le soir après le coucher du soleil et de façon abondante afin de bien mouiller le sol en profondeur.

Nous vous souhaitons une bonne récolte grâce à ces quelques conseils et précautions. ●



conservation nomade

Qwetch, vers le zéro déchet



Qwetch propose des contenants nomades alimentaires pour celles et ceux qui veulent transporter leurs boissons et leurs repas en évitant de recourir aux bouteilles et autres emballages alimentaires jetables.

Beaucoup d'atouts pour cette nouvelle marque proposée par Coop Nature :

- Large gamme de produits : bouteilles de 260ml, 500 ml ou 750 ml, théières, bentos...
- Isotherme au chaud et au froid.



- Réutilisation à l'infini : on tend vers le zéro déchet.
- Encouragement au «fait maison» souvent plus équilibré et plus sain (boisson non sucrées, petits plats maison).
- Grand choix de coloris, aspect mat, brillant ou granité, avec ou sans motif et régulièrement des nouveautés ! ●

Entretien des gourdes et théières : Mettez une cuillère à café de bicarbonate avec de l'eau chaude et quelques gouttes de citron ou de vinaigre blanc, laissez agir et rincez.



boutique.coopnature.com

Quid du commerce en ligne de Coop Nature ?

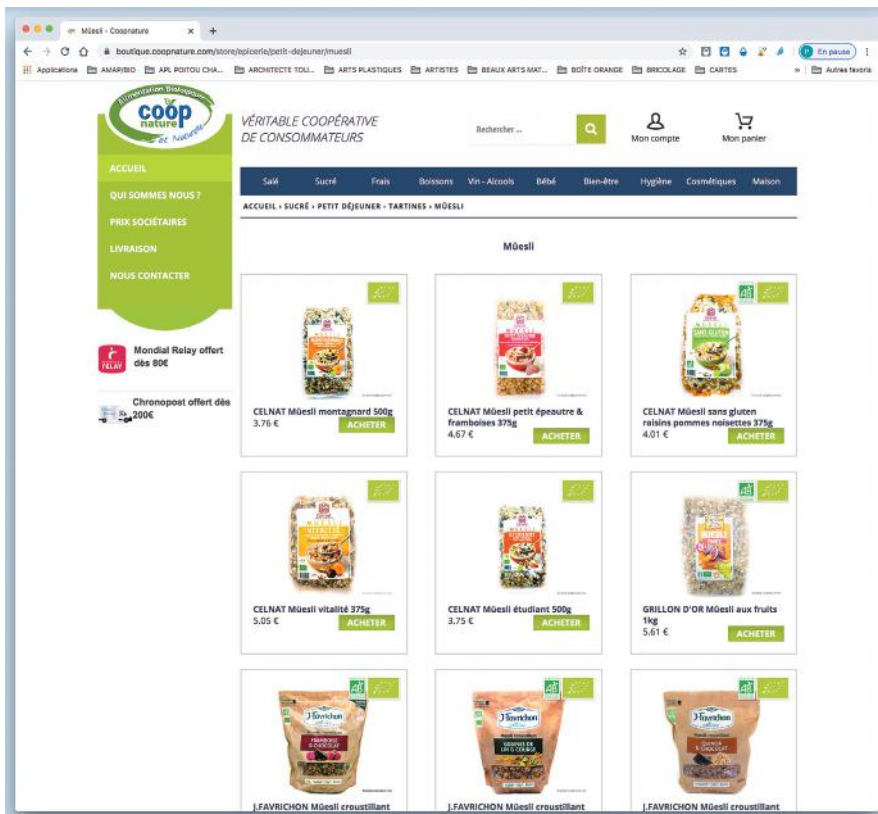
Lors de cette période de confinement, notre site boutique.coopnature.com, créé à l'automne 2019, s'est tenu à la disposition de nos 12 000 sociétaires, mais a été aussi accessible à de nombreux nouveaux clients, venus de toute la France.

Avec l'aide des services de Chronopost ou par le retrait en magasin, notre équipe du magasin de Tours Nord a maintenu la continuité de ce service, et cela malgré un afflux très important de demandes. Avec l'application de mesures sanitaires strictes, nous avons pu apporter aux clients dans l'incapacité de se déplacer des produits de première nécessité, respectant ainsi leurs idéaux d'une alimentation et d'une hygiène de vie au plus proche de la nature.

Dans cette période de post-confinement, une partie de la population reste particulièrement fragile et doit pouvoir continuer à s'approvisionner à domicile ou par le biais du retrait de colis préparés en magasin, limitant ainsi les contacts afin de garantir un niveau important de sécurité. De même, toute personne souhaitant simplement alléger son quotidien pourra continuer de

commander sur notre site. Celui-ci demeurant permanent, même quand la situation retrouvera un semblant de normalité. L'ensemble de nos équipes vous remercie de

vos commandes, de votre confiance, de votre compréhension, ainsi que de votre fidélité en ces temps difficiles, et reste à votre service pour de futures commandes sur notre site. ●



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

PASSEZ VOS COMMANDES !

par téléphone ou par internet
sur www.coopnature.com

	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

Tours Centre et Chambray Lundi 14h à 19h / Du mardi au samedi 9h à 19h
Tours Nord Du mardi au samedi 10h à 19h
(Fermeture de tous les magasins à 17h chaque 24 et 31 décembre)

Tours Centre	Tours Nord	Chambray-lès-Tours
17, rue Chalmel	25, rue de Hollande	13, rue Augustin Fresnel
Arrêt Palais des Sports	2 Arrêt Abbaye Gatine	36 Arrêt Fresnel ou Perrin
2-10 Arrêt Salengro ou Boisdenier	17 Arrêt Bois Aubry	