

ÉDITO
JACQUES LOISEL *

Indépendante, transparente, coopérative : LES VALEURS DE NOTRE COOP



MÊME BIO,
CE GENRE
DE CIGARE NUIT
À NOTRE SANTÉ !

Depuis plus de 40 ans, Coop Nature est dirigée par un conseil d'administration composé de sociétaires bénévoles, élus par l'assemblée générale annuelle. Celle-ci se tiendra, cette année, le 8 juillet.

L'AG est un temps fort qui permet de présenter les comptes annuels en toute transparence et d'avoir des échanges précieux avec les sociétaires présents.

Nous sommes fidèles à notre objectif de départ : développer la filière bio et la rendre accessible au plus grand nombre.

Notre politique n'est pas de faire du profit à tout prix mais d'assurer une rentabilité suffisante au bon développement de notre coopérative.

La vie de notre Coop repose donc, dans cette optique, sur trois piliers : fournir des produits de qualité*, au juste prix, dans le respect des fournisseurs ; rétribuer équitablement les employés ; conserver l'apport unique d'adhésion de chaque sociétaire. ●

* C'est la connaissance des produits, des labels, des fournisseurs, qui nous permet de faire le tri dans l'offre désormais pléthorique.

* Président du conseil d'administration

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

SOMMAIRE

- Le sucre : se détacher de ses charmes > P.2-3
- Jardinage : le potager en carrés > P. 4
- Fournisseur diététique : La Source > P.5
- S'installer avec Terre de Liens > P.6
- Recette : crumble au chanvre > P.7
- Parrainage > P.7
- Élibio : nous avons testé > P.8



Le sucre



vite ma dose !

© Ivan Bajic - iStock


Le sucre : se détacher de ses charmes


Difficile de résister au pouvoir du sucre. L'attirance pour le sucré relève d'une addiction car le sucre, en activant les circuits de récompense, conduit à augmenter sa consommation. De là des problèmes de santé tels que la prise de poids, les caries ou le diabète. Alors, comment se libérer du charme néfaste du sucre ?


Nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, le sucre n'en reste pas moins un aliment qui peut s'avérer addictif. Pour ne pas sombrer dans la dépendance au sucre, voici quelques pistes, produits et gestes pour apprendre à s'en détacher.


Les plantes

Certaines plantes aident à affaiblir notre lien avec le sucré, en voici un échantillon.

 **Gymnema sylvestris** : il fait partie de la pharmacopée ayurvédique. Il a pour propriété de diminuer le plaisir lié au sucre, ce qui permet sans frustration d'en diminuer les apports. En effet, on se surprendra à trouver tel gâteau trop sucré et finalement à diminuer la quantité de sucre qu'on utilise au quotidien.

 **Garcinia cambogia** : elle diminue l'appétit en aidant à se sentir rassasié pendant les repas et sur une durée plus longue. Elle diminue aussi la production de graisse tout en aidant le corps à brûler celle qui est stockée. Elle est intéressante également pour les mangeurs « émotionnels » car elle aide à contrôler l'hormone de stress et à augmenter la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur.

 **Griffonia** : elle permet elle aussi d'augmenter la sérotonine grâce à sa richesse en tryptophane (5HTP). Elle sera donc particulièrement indiquée dans le cas de « morosité » et de pulsions sucrées prédominantes l'après-midi.

 **Cannelle** : elle permet une meilleure gestion des sucres dans l'organisme, de plus, sa saveur douce incite naturellement à moins sucrer. En poudre, en bâton,



Garcinia cambogia

en gélules, dans vos plats ou en tisanes, n'hésitez pas à l'utiliser régulièrement. NB : en aromathérapie, plusieurs inspirations profondes d'un flacon d'huile essentielle de cannelle peuvent aider à faire passer une pulsion sucrée.

Composé floral n° 6 Libérations (Deva) : il est préconisé pour se libérer des habitudes nocives et répétitives. Connue pour l'arrêt du tabac, il convient aussi très bien pour l'addiction au sucre : 2 sprays en bouche à renouveler 3 à 4 fois par jour.

Les produits sucrants et sucrés

Bien sûr, les personnes à tendance diabétique ou qui ont une candidose doivent être particulièrement strictes. Dans ce cas, on peut remplacer le sucre par des édulcorants qui n'influencent pas ou peu la glycémie, par exemple : le xylitol (IG *= 8), la Sukrin à base d'érytritol (IG = 0) ou encore la stévia (IG= 0). Attention toutefois, car l'extrait de stévia en comprimé fait partie des édulcorants intenses, lesquels ne facilitent pas le détachement du sucré. Par contre, sa feuille adoucira agréablement une infusion ou un thé, un peu comme la réglisse.

De leur côté, les confitures allégées en sucre ont pour atout une note fruitée plus intense car trop de sucre atténue le parfum. La plupart de celles que nous proposons sont sucrées avec du fruit concentré ou avec du sirop d'agave qui ont un index glycémique plutôt faible car plus riches en fructose qu'en saccharose. Le sucre de coco a les mêmes atouts. Il a de plus une saveur biscuitée qui convient pour des utilisations très variées.

Quant aux yaourts nature, il est gourmand d'y mélanger des morceaux de fruits frais ou de la farine de souchet dont la saveur douce et la consistance donnent un effet muesli.

L'hygiène alimentaire

Des mesures d'hygiène alimentaire améliorent notre gestion du sucré.

Ne pas grignoter entre les repas, et en cas d'intervalle trop long, ne pas hésiter à faire une collation avec une boisson sans sucre : de la tisane ou de l'eau pétillante si l'eau plate ne vous attire pas ; un fruit frais ou une compote non sucrée ; des oléagineux comme la noix de cajou, riches en protéine satiétogène et dont l'énergie est délivrée lentement grâce aux corps gras qu'ils contiennent.

Prendre les petites douceurs ou confiseries plutôt en fin de repas qu'à jeun car, mélangés au bol alimentaire, ils auront un effet moindre sur la glycémie.

Préférer des recettes faites maison pour les préparations classiques ordinairement très sucrées comme par exemple des sorbets à base de petits morceaux de fruits congelés et passés au blender. En ajoutant des rondelles de banane et un peu de purée de noisette, de chanvre ou de pralin, on obtient un effet crème glacée lactée.

Il en est de même pour la pâte à tartiner à base de purée d'oléagineux juste additionnée d'un peu de sucre de coco et de cannelle.

Pour les desserts, diminuer la quantité de sucre par rapport à la recette de base.

Pour les gâteaux, réduire le sucre et remplacer 20 à 30% de la farine par de la poudre d'amande, qui contient moins de glucides, donc de sucre, que la farine de céréales et est plus riche en protéines ; l'index glycémique sera donc plus faible.

Dans la vie, l'alimentation est une formidable source de plaisirs. Alors, pour que l'addiction ne soit plus une ombre au tableau, ces conseils et astuces vous aideront à reprendre votre pouvoir sur le sucre afin de réconcilier le plaisir et la santé. ●





jardinage

Le potager en carrés

Il nécessite un petit espace et peu de temps. Grâce à l'attention que vous lui aurez portée, le potager en carrés saura vous récompenser en légumes et herbes aromatiques agrémentés de fleurs.

Avant d'aller plus loin, faisons un peu d'histoire. Cette méthode de jardinage a été inventée aux États-Unis par Mel Bartholomew, un ancien ingénieur qui, souhaitant se mettre au jardinage, ne désirait pas pour autant en suivre les méthodes traditionnelles. Il s'est interrogé sur la nécessité pour un particulier de cultiver des dizaines de plants de légumes de la même espèce avec la méthode de cultures en ligne.

Le carré potager, tel qu'il le définit, permet la confection d'un potager même sans disposer de beaucoup d'espace en produisant des petites quantités de légumes à la fois. La méthode repose sur une culture en bacs assez classique. Cependant ce bac est divisé en petits modules, permettant des plantations denses. La

méthode de Mel Bartholomew conseille un carré de 1,20 m de côté, divisé en 16 petits carrés de 30 cm de côté.

Les atouts du jardinage en carrés

- Il s'adapte à de petits espaces. Jardiner en carrés potagers procure un gain de place.
- Il permet de cultiver en quantités juste suffisantes une grande variété de légumes.
- Il est esthétique et écologique, grâce à l'attention portée aux qualités du sol, à l'accueil et la préservation de la biodiversité. Les légumes y sont plus sains du fait de l'association favorable des cultures.
- Les travaux d'entretien sont considérablement réduits, en particulier le désherbage et le binage, les cultures étant rapprochées les unes des autres.
- Le substrat ainsi délimité se réchauffe plus rapidement au printemps, autorisant une plantation plus précoce. Sa surélévation facilite l'évacuation de l'eau lors des fortes pluies (les légumes, comme de nombreux autres végétaux, n'aiment pas les excès d'eau).
- Le confort de travail est optimal avec la possibilité d'accéder à chaque carré.
- Le jardin en carrés doit bénéficier d'un bon ensoleillement de 6 à 8 heures par jour.
- Un potager en carrés n'est pas un jardin miniaturisé. Il est possible de vivre en autonomie à deux personnes sur un potager en carrés composé de 8 planches de cultures de 1m20 par 1m20 soit 128 petits carrés.
- Un potager en carrés a pour but de récolter une grande diversité de légumes sur le minimum de surface. La planification sert à optimiser l'espace en calculant précisément le nombre de carrés nécessaires au foyer. ●

Pour une application de cette méthode ludique à la française, *Le guide pratique du potager en carrés. Tout pour planifier et cultiver*, d'Anne-Marie Nageleisen, éditions Eugen Ulmer, 2011.



focus fournisseur

La Source... de toute une gamme en diététique

Située dans une zone rurale du département de la Loire (42), La Source est une PME familiale à taille humaine responsable et engagée. Elle est actrice du secteur des produits biologiques et milite pour les médecines naturelles depuis ses origines, dans les années 1980.

La Source ne défend pas seulement un label mais aussi des valeurs éthiques axées sur le respect de l'environnement et de la biodiversité, la qualité et la traçabilité des produits, et des relations humaines harmonieuses via un management participatif où les salariés font force de proposition. La Source est un partenaire privilégié des magasins conseils bio aussi bien pour les produits qu'elle fabrique que pour ceux des marques qu'elle distribue. Parmi celles-ci, Aagaard connue et appréciée depuis 50 ans pour la qualité de sa gamme à la propolis (sirop, pastilles, sprays, gouttes, etc.) ; Purasana, tout un assortiment de « super aliments » simples ou en mélange (baobab, chia, jus d'herbes, protéine de riz, de chanvre, de petit lait) ; et plus récemment, la marque Nuntysunya.

Le chanvre

Utilisé depuis la nuit des temps, le chanvre est une plante pouvant être cultivée sur toute la planète, sur



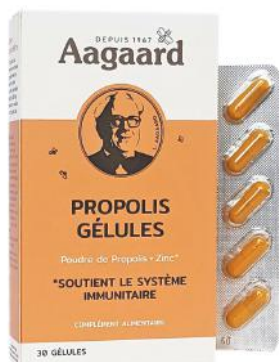
© egal - iStock

tout type de sol, à des températures comprises entre 7 et 30°. Écologique par excellence, le chanvre nécessite très peu d'eau, n'a aucun agresseur et s'intègre parfaitement dans l'agriculture biologique.

Installée en France, sur la côte Atlantique, Nuntysunya propose une large gamme de produits tirés du chanvre 100 % bio, en collaboration avec des agriculteurs français qui fournissent du grain de grande qualité.

Dans nos rayons, Nuntysunya propose des graines de chanvre, de la protéine, de la purée, des gélules d'huile de chanvre. Ses coquillettes sont un mélange de blé Poulard (variété ancienne) et de 30 % de chanvre. Elle propose aussi de l'huile de CBD (*) en trois concentrations différentes (3 %, 5 % et 10 %).

(*) Canabidiol : principe actif du chanvre anti-douleur et anti-inflammatoire.





Coop Nature soutient Terre de Liens



© Image Source - iStock

S'installer en agriculture biologique avec Terre de Liens



Pression foncière, urbanisation galopante, accaparement des terres, diminution drastique du nombre de fermes et de paysans, pollutions par l'agriculture industrielle et intensive... Autant de facteurs qui font des terres agricoles une ressource fragile et un objet de spéculation. Or c'est notre sécurité alimentaire qui est en jeu.

Protéger le foncier agricole

Déterminés à proposer une alternative à cette situation préoccupante, des citoyens et des paysans se sont réunis au sein du mouvement Terre de Liens, en 2003, afin de protéger le foncier agricole. Leur action repose sur une idée simple mais novatrice : une solidarité opérationnelle entre des citoyens et des agriculteurs voulant s'installer, mais en difficulté pour accéder aux terres agricoles.

Aider à des productions alimentaires de qualité

Grâce à l'épargne citoyenne, aux dons et aux legs, Terre de Liens achète des fermes pour les louer, au moyen de baux ruraux environnementaux, à des fermiers qui s'engagent sur des productions alimentaires de qualité, favorisant la biodiversité et le respect des sols.

Dynamiser les territoires

Le projet ne s'arrête pas là, Terre de Liens forme les citoyens et noue des partenariats avec des acteurs publics pour impulser de nouvelles dynamiques dans les territoires.

POUR ADHÉRER À TERRE DE LIENS

Vous aussi vous pouvez passer à l'action et faire pousser des fermes bio près de chez vous ! Faites un premier pas en adhérant à l'association. Pour en savoir plus, rendez vous sur terredeliens.org, sur la page Facebook de l'association ou contactez-la par mail à centre@terredeliens.org

L'objectif : impliquer le plus grand nombre dans l'avenir de nos campagnes, donner l'occasion d'exercer notre responsabilité collective et promouvoir, de façon pérenne, des cultures respectueuses de l'environnement et au service d'une alimentation de proximité.

Installer des fermes Terre de Liens en Indre-et-Loire

En région Centre-Val de Loire, Terre de Liens est présent depuis 2010 et a permis l'installation de 37 fermiers sur 18 fermes ; soit 800 ha sortis de la spéculation foncière. Vous avez peut-être déjà dégusté les produits de l'une des 9 fermes Terre de Liens présentes en Indre-et-Loire : pains et farines (Rouziers-de-Touraine, Dolus-le-Sec, Sazilly), fromages (Betz-le-Château, Sepmes), légumes (Montlouis-sur Loire, Dolus-le-Sec), volailles et œufs (Truyes, La Celle-Saint-Avant), viande (Villiers-au-Bouin, Betz-le-Château), miel (Villiers-au-Bouin , Truyes). ●



Crumble au chanvre

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 40 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 3 c. à soupe de sucre de coco
- 3c. à soupe d'huile de coco solide
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 petite c. à café de cardamome en poudre
- 180 à 200 g de fruits rouges : framboises, fraises, mûres, myrtilles...

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger intimement l'ensemble des ingrédients sans les fruits rouges. Réserver.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un plat à gratin, placer les fruits préalablement lavés, équeutés et coupés.
- Verser la pâte à crumble sur le dessus, puis enfourner pour 20-25 minutes environ. ●



© C.R.

© Ponomariova_Maria - iStock



partage

Devenez parrain ou marraine

Vous êtes attentif aux problèmes écologiques ?
Bravo ! Vous vous préoccupez de votre alimentation ? Bravo ! Vous avez rejoint Coop Nature ? Bravo ! Vous en êtes sociétaire ? Encore bravo !
Si vous souhaitez partager ces valeurs avec ceux que vous appréciez et leur faire découvrir qu'une autre façon de consommer est possible, alors devenez parrain ou marraine.

Depuis son lancement, en septembre 2017, l'opération parrainage ne cesse de croître. Voyez un peu : 7 parrains et marraines en 2017, 47 en 2018, 70 en 2019, 117 en 2020 et pour l'année en cours

44 sociétaires ont déjà franchi le pas au 31 mai. C'est pourquoi nous remercions celles et ceux qui ont participé à cette initiative et souhaitons la bienvenue à leurs filleul(le)s.

Rappel : être parrain ou marraine, en plus de la certitude de bien faire, c'est bénéficier d'un bon de remise de 10 % supplémentaires, à valoir une seule fois sur l'ensemble de vos courses le jour de son utilisation (validité 6 mois).

Renseignez-vous sur la démarche du parrainage auprès du personnel de Coop Nature. ●



focus fournisseur

Élibio... nous avons testé

Élibio c'est un peu notre marque cadeau, créée par les épiceries indépendantes spécialisées bio. Ce sont des produits d'épicerie basiques pour nos repas bio économiques. Nous avons testé...

Coop Nature est bien une coopérative. Les initiatives y sont toujours les bienvenues.

La Commission Produits, composée de membres bénévoles, n'échappe pas à cette règle. Depuis plusieurs années vous avez pu déguster, au sein des magasins, des recettes qu'elle élabore à partir de produits en vente à la Coop. Elle contribue à vous faire découvrir des nouvelles saveurs, des associations d'ingrédients, des nouveaux produits. Malheureusement, la pandémie de coronavirus a mis entre parenthèses ses activités publiques et conviviales. Ses membres ne sont pourtant pas restés inactifs. Ils ont profité de cette pause pour préparer et goûter une grande partie de la gamme des produits Élibio.

Coop Nature arrive déjà première au concours du panier le plus éco-

nomique en bio (*Journal de la Coop* n° 56) et nous offre les avantages supplémentaires de ces nouvelles références (plus de 75). Cela sans renier ni l'éthique, ni la qualité, ni les saveurs !

Les produits Élibio, vous les avez certainement repérés dans nos rayons avec leurs emballages orangés ?

Ils nous rappellent que consommer bio, économique et de qualité c'est possible, qui plus est à des tarifs imbattables, rivalisant avec les prix des produits en vrac, voire moins cher encore. Ils démentent ainsi les discours trompeurs de la plupart des médias mal informés.

Appréciation de la Commission Produits

Nous vous soumettons un échantillon de produits testés par la Commission Produits.

Les pâtes : spaghetti, coquillettes, torsades, penne, les semi-complètes, celles à la farine blanche... bref, elles sont toutes délicieuses... onctueuses et riches, à tel point qu'on peut, sans dommage, oublier d'ajouter le beurre ou la cuillère finale d'huile d'olive. Elles sont donc vraiment économiques !

L'huile d'olive : parfumée et pourtant 25 % moins chère que ses concurrentes !

La sauce tomates et basilic : très parfumée. À tester avec la recette de notre dernier journal (n° 70 : sauté de protéines au tofu, un régal...) ou pour simplifier la préparation d'un dahl indien (avec lentilles corail, carottes, lait de coco) ou encore pour parfaire une simple omelette...

Au rayon confiture, la préparation orange, citron, pamplemousse, avec 56 % de fruits, aussi surprenante que savoureuse, à tartiner, ou en complément de nos gâteaux habituels. Elle réveille autant les petits-déjeuners que les desserts, charlottes, roulés...

Enfin **le café Arabica**, en paquet de 500 g, excellent, à prix... serré !

Lors d'une prochaine séance de dégustation, nous analyserons les farines, les conserves aux goûts préservés et les gâteaux secs... sans trop de sucre. ●

<https://elibio.eu/a-propos/aneb-2>

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