

## ÉDITO

JACQUES LOISEL \*

# Manger bio, ce n'est pas seulement se nourrir

**P**our nous tous,  
 manger sain  
 c'est manger bio.

Oui, mais pas seulement. C'est aussi contribuer à la protection de l'environnement et nous ancrer dans notre territoire. Car protéger notre environnement c'est respecter les ressources et le patrimoine naturels. C'est aussi maintenir la fertilité et la structure des sols par des pratiques adaptées (engrais verts, amendement naturel) et favoriser l'implantation des haies (éradiquées par le remembrement voulu par l'agriculture industrielle)



pour limiter le ruissellement. C'est encore consommer moins d'énergie fossile, économiquement et écologiquement ruineuse. C'est enfin réduire frais de stockage et de transport en privilégiant le commerce local. Manger bio, c'est choisir d'être partenaires et solidaires de ce monde en mouvement.

\*

Pour la première fois en France, à Rennes pour être précis, s'est tenu le congrès mondial de la bio. Cet événement rassemble 2 500 participants venus de 50 pays. ●

\* Président du conseil d'administration

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

SOMMAIRE

- Du bio dès le berceau > P.2-3
- Le déroulement du film > P. 3
- La future PAC nous concerne totalement > P.4-5
- Utiliser le chanvre au quotidien > P.5-6
- Comment choisir son engrais vert > P.7
- Qu'est-ce qu'une coopérative ? > P.8

Utiliser  
 le chanvre  
 au quotidien





Les P'tits bio

# Du bio dès le berceau

Illustration : © Pierrick Jadaud

**C'est au moment de la naissance du premier enfant qu'on réalise qu'il est temps d'être plus vigilant sur la qualité de ce qu'on achète. Comme tout parent, vous souhaitez protéger la santé de votre bébé et le sensibiliser à notre environnement. Coop Nature accompagne les familles en proposant, pour leurs "petits bouts", des produits sains et de qualité.**

Nos clients sensibilisés à l'importance des produits biologiques, pour eux mêmes et pour l'environnement, souhaitent en toute cohérence pouvoir offrir des produits de qualité à leurs enfants. Ils ne veulent ni les nourrir avec des pesticides et des perturbateurs endocriniens, ni les laver avec des savons pétris de substances à base de résidus de gaz moutarde, ni leur appliquer des laits et des crèmes contenant des ingrédients issus de la pétrochimie, ni leur mettre des couches dont le coton est arrosé de défoliant avant la récolte.

Heureusement, bien des alternatives existent, et à Coop Nature, nous avons à cœur de vous proposer un large éventail de produits pour les tout-petits.

## À table les petits gourmands !

Pour l'alimentation de votre enfant, et vous offrir un plus large choix, nous avons sélectionné plusieurs fournisseurs. Parmi eux : Vitagermine propose Babybio ; De Bardo des boissons végétales et des petits déjeuners et Holle des petits pots. Également dans nos rayons : La Finestra, Plural...

- Pour commencer : le lait. Des laits maternisés bien sûr : premier âge, deuxième âge et croissance, élaborés à partir de lait de vache, de brebis ou de chèvre, ainsi que des préparations végétales à base de châtaigne ou bien de riz.
- Ensuite les céréales infantiles avec ou sans gluten, nature ou aux parfums variés (vanille, fruits, légumes).
- Les petits pots de divers formats (pots en verre, gourdes, assiettes, bols), de contenances différentes selon l'âge et une grande variété de recettes : des plus simples (des légumes seuls à découvrir pour le palais des plus jeunes) aux plus festives (à base de canard, de truite...).
- Des biscuits spécifiques nourrissons : peu salés, peu sucrés et d'une bonne préhension.
- Les huiles adaptées, riches en oméga précieux pour le système nerveux et la croissance.
- Et enfin, de l'eau faiblement minéralisée pour préparer les biberons (Montcalm, Rosée de la Reine).

### Pour être tout beau ou toute belle... !

Plusieurs marques dont Weleda avec la gamme au calendula Câlines doux là ; Comptoir et Compagnie et ses produits au miel de Manuka ; ou chez Babybio avec de nouveaux produits et bien d'autres encore.

- Produits nettoyants tout doux : savons, bio-liniments, laits nettoyants, laits pour le bain, lingettes.
- Crèmes, laits et huiles pour le corps, crèmes pour le change.

### ...Bien propre... !

- Couches, lingettes, Cotons-Tiges.
- Lessive hypoallergénique.
- Doudous, serviettes de bain en coton et bouillottes.

### ...Et en bonne santé !

- Les infusions, probiotiques pour soulager le ventre.
- L' extrait de pépin de pamplemousse pour les maux hivernaux.
- Le spray nasal d'eau de mer non ionisée spécial nourrisson (jet de pulvérisation moins fort).
- Les produits anti-moustiques.
- Le diffuseur spécifique tout-petits et ses synergies adaptées (sommeil, moustique) et le mélange immunité en massage sous les pieds.

Voilà de quoi chérir nos petits des plus douces attentions et finalement permettre qu'au quotidien la vie en bio leur offre un monde plus beau. ●

## Le déroulement du film

**Pratique, le film plastique est avant tout très polluant. Mais tous les plastiques ne se ressemblent pas : explications.**

Le bisphénol A (BPA) est un composé organique de la famille des aromatiques. Il est utilisé principalement dans la fabrication de plastiques et de résines. Comme il est suspecté d'être un perturbateur endocrinien, la législation (loi n° 2010-729 du 30 juin 2010 modifiée en décembre 2012) en a suspendu l'utilisation, à partir de janvier 2015 (1), pour tout conditionnement ou ustensile en contact avec des denrées alimentaires. La mise en application réelle a été moins rigoureuse puisque il a fallu attendre le 1<sup>er</sup> juillet 2016 pour que les sacs en plastique d'épaisseur inférieure à 50 micromètres soient interdits. Interdiction aménagée

jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2017 pour tous les autres sacs (en particulier non compostables). Avec une marge de tolérance jusqu'en janvier 2018. La France se donne l'objectif d'en finir avec les emballages uniques d'ici 2040.

### Et la Coop alors ?

Coop Nature se réjouit de ces décisions positives malgré la lenteur de leurs mises en place. Notre enseigne n'a cependant pas attendu d'atteindre les dates légales pour agir. Déjà nous indiquions (*Journal n° 52. oct. 2016*) utiliser des sacs en papier depuis plusieurs années. De plus, les tickets de caisse thermiques ont été bannis avant 2011. Aujourd'hui le film étirable utilisé en crèmerie (conforme depuis bien avant 2011), les sachets en plastique destinés au vrac olives et choucroute, le film thermoscellable du rayon boucherie sont fabriqués sans BPA.

Lors du réaménagement du rayon vrac, en 2014, nous avons veillé à ce que les boîtiers distributeurs soient fabriqués sans BPA (estampillés comme tels). Enfin, nos fournisseurs proposant des denrées ou des produits conditionnés dans des contenants en plastique sont soumis aux mêmes conditions. Restons vigilants, les lobbies sont puissants : fin janvier 2018 de nouveaux seuils de bisphénol A dans certains matériaux au contact des aliments ont été fixés.(2)

C'est ainsi que les équipements industriels destinés au stockage des produits alimentaires ou à leur fabrication industrielle tels les réservoirs, les silos ou encore les moules des appareils de production à la chaîne, etc. peuvent toujours contenir du BPA. ●

(1) [www.economie.gouv.fr/dgccrf](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf)

(2) [notre-planete.info/actualites/3589-bisphenol\\_A](http://notre-planete.info/actualites/3589-bisphenol_A)

# La future PAC nous concerne totalement !



Illustration : © Étienne Gendrin

**La Politique Agricole Commune (PAC) se discute cette année pour définir ses nouvelles orientations pour les années 2023 à 2027. C'est un moment décisif pour l'avenir de l'agriculture qui en dépend et par conséquent des consommateurs que nous sommes.**

La PAC est un enjeu crucial particulièrement pour l'avenir de l'agriculture biologique, de ses paysans et de ses consommateurs. La demande en bio augmente en France (fruits et légumes : + 5% en 2020), mais il faut savoir qu'un tiers des produits bio est importé... C'est dire l'importance du soutien à cette production en France.

## Que dit la PAC aujourd'hui... ?

Elle prévoit une aide à la conversion des paysans passant d'une agriculture conventionnelle (recourant, par

exemple aux engrais et aux traitements chimiques), à une agriculture biologique. Elle verse encore une aide au maintien pour les agriculteurs ayant achevé leur conversion depuis 5 ans.

Les dispositions de la PAC actuelle permettent également de verser des subventions considérables à de grandes familles fortunées, bénéficiaires légales. Ces heureux propriétaires peuvent même être domiciliés à l'étranger, déléguant le travail de la terre à des salariés. Aucun garde-fou n'existe pour l'éviter. Les subventions à l'agro-alimentaire ne tiennent aucun compte de l'impact environnemental de ces investissements.

Ainsi, on découvre d'importantes subventions de la PAC versées entre 2002 et 2013, puis en 2016 et 2017 à Lactalis. De même, Sodial a reçu 1,9 million d'euros de subvention de la PAC entre 2015 et 2019 pour une industrialisation destinée à fournir... le marché chinois (1).

## ...et que dira-t-elle demain ?

Julien Denormandie, ministre de l'agriculture et de l'alimentation, compte proposer une aide de 70€ par hectare et par an aux producteurs bio. Cela signifie pour ces derniers une perte de 66% des aides. La précédente subvention était un peu plus élevée, mais surtout les aides au maintien en bio vont disparaître (2).

Or, sans pesticides et sans engrais chimiques, l'agriculture biologique est exigeante en soins et en main d'œuvre. Sans les subventions, il est difficile de vivre pour un producteur bio. D'autant qu'il doit payer pour obtenir sa certification attestant qu'il ne pollue pas!

Rien n'est prévu pour plafonner les aides à 100 000 €, ce qui limiterait les abus (voir ci-dessus) et permettrait de réorienter les aides vers une agriculture paysanne créatrice d'emplois.

## Quels sont les craintes des agriculteurs bio?

- Si ces annonces sont confirmées, les conversions en bio de jeunes agriculteurs diminueront ; et ceux déjà installés hésiteront à poursuivre la production bio s'il s'avère trop difficile d'en vivre.
- La biodiversité étant menacée par le développement de l'agriculture industrielle, c'est maintenant qu'il faut favoriser l'agriculture paysanne bio.
- Conséquence directe pour les consommateurs, le prix des fruits et légumes bio pourrait augmenter.
- L'impact des bienfaits de la bio, sans pesticides et engrais de synthèse (affirmation d'Emmanuel Macron en 2017!), dans la restauration, sur les écosystèmes, la qualité de l'eau, la pollinisation et sur les dépenses de santé publique, pourront-ils perdurer ?

## Le label HVE : Haute Valeur Environnementale ou... Haute Valeur d'Enfumage ?

Qu'est-ce que le label HVE ? C'est une nouvelle certification (annoncée en mai 2021), beaucoup moins exigeante que le bio, et qui permet notamment l'utilisation des pesticides et des engrais de synthèse. Pourtant, les agriculteurs qui choisissent ce label pourront prétendre aux mêmes aides que les agriculteurs bio. De quoi défavoriser un peu plus la production biologique. ●

(1) Enquête de Caroline Trouillet, journaliste *La politique agricole commune, ses chèques aux mieux dotés, ses œillères sociales et environnementales*.

(2) Source FNAB.

Merci à Étienne Gendrin, auteur de bandes dessinées et illustrateur, pour le prêt gracieux du dessin qui illustre cet article.



produit à la une

# Utiliser le chanvre au quotidien

Depuis quelques années, les bienfaits du chanvre s'invitent dans notre quotidien. On le dit proche du cannabis, mais la teneur en THC est extrêmement faible. En revanche il possède des vertus insoupçonnées. Coop Nature vous invite à les découvrir.

Le chanvre (*Cannabis sativa*, de la famille Cannabacée) est une élégante plante herbacée annuelle pouvant atteindre 4 mètres en hauteur et dont on peut tout utiliser pour des applications très variées.

• **Le chènevis.** C'est la graine, sans gluten, utilisée en cosmétique ou en cuisine, entière ou transformée en farine, huile, purée, pâtes, friandises, boissons (« laits », bières, thés et autres).

• **La chènevotte.** C'est la partie ligneuse de la tige. Elle remplace avantageusement les matériaux synthétiques dans le bâtiment (isolations phonique et thermique), l'automobile, les voiliers rapides et légers. On la trouve en paillage au jardin, décourageant les limaces, en litière animale, en papeterie (billets de banque, papier à cigarettes). En textile pour les jeans (1) issus de canebières (2) françaises.

• Les fleurs et les feuilles contiennent des molécules



## OSEZ LE CHANVRE EN CUISINE EN 30 RECETTES d'Angélique Roussel

Angélique Roussel nous fait découvrir dans son livre les multiples qualités du chanvre, formidable plante à tous les points de vue : nutritionnel, écologique, et économique.  
**Vendu à Coop Nature**

actives, les cannabinoïdes. Parmi elles, autorisées selon les pays : le THC (tétrahydrocannabinol) aux effets psychotropes (récréatif) et analgésiques (à usage médical) et le CBD (cannabidiol) utilisé contre les douleurs inflammatoires, le stress, l'acné, les nausées, sans effet psychotrope (3).

Quant à la variété de chanvre autorisée pour l'alimentaire et les cosmétiques, elle possède un taux très bas de THC contrôlé à 0,2%.

## Évolution

Utilisé depuis plus de 10 000 ans pour ses fibres très résistantes et ses graines comestibles, puis ses vertus médicinales, notamment en Chine, le chanvre a bien failli disparaître avec l'industrialisation.

Mais au XXI<sup>e</sup> siècle la conscience écologique progresse et réhabilite cette plante économique (4) du futur.

En 2020, la France est premier producteur européen de chanvre et l'embellie devrait s'amplifier face au défi climatique (5).

### VALEUR NUTRITIONNELLE MOYENNE DES GRAINES DE CHANVRE DÉCORTIQUÉES

**S**ans gluten, riches en protéines, elles contiennent tous les nutriments importants, pour 553 kcal aux 100 g.

- 🌿 31 % de protéines ;
- 🌿 49 % de lipides ;
- 🌿 9 % de glucides ;
- 🌿 Minéraux et oligo-éléments : Oméga-3, 6 et 9, phosphore, potassium, magnésium, calcium, fer, zinc, sodium, manganèse, cuivre ;
- 🌿 Vitamines : pro vitamine A, vitamines B1, B3, B6, B9, vitamines C et E ;
- 🌿 8 acides aminés essentiels : record battu parmi les sources alimentaires, qu'elles soient carnées ou végétales. ●



© trumzz - iStock

## Utilisations en cuisine

Les graines, à la saveur douce, se consomment crues, cuites ou grillées ; entières, leurs coques croustillantes agrémentent salades, plats chauds ou petits déjeuners aux fruits, auxquels on peut ajouter un peu de l'huile savoureuse pour dynamiser la journée en profitant des vertus des divers oméga.

- L'huile, très parfumée, ne doit pas cuire.
- La farine, de couleur sombre, peut être utilisée en mélange avec une autre farine.
- La poudre protéinée est à consommer de préférence en complément alimentaire.
- La purée, comme celle d'autres oléagineux, s'accommode de multiples façons : tartines, sauces, pâtisseries, en plus riche.
- La boisson et la crème nature à base de chanvre remplacent les laits et crèmes animales, en plus digestes.
- Les crèmes dessert aromatisées dépannent en cas d'envie gourmande.
- Sans parler des multiples boissons. ●

(1) Association Lin et Chanvre Bio (Saint Vaast Dieppedalle) <https://linet-chanvrebio.org/index.php/le-chanvre-bio/>

(2) Le nom de la célèbre Canebière de Marseille vient de l'époque où le chanvre destiné à la marine était cultivé dans les terrains (canebières) alentours, et que l'un des plus grands marchés de voiles et cordages au monde s'y déroulait.

(3) <https://dailycbd.com/fr/parlez-en-a-votre-medecin-cdb/>

(4) Culture rapide, plus productive que le coton pour les tissus ou le bois ou pour le papier ; résistance à la sécheresse, aux maladies et aux insectes ; consommation réduite en eau, en traitements et en transport.

(5) <https://sensiseeds.com/fr/blog/plastique-de-chanvre-quest-ce-que-cest-comment-se-fabrique-t-il/>



jardinage

# Comment choisir son engrais vert ?

Trèfle, luzerne, phacélie, moutarde... les engrais verts et leurs atouts sont multiples. Ils savent répondre à de nombreuses préoccupations du jardinier.

Les engrais verts fournissent des éléments nutritifs aux cultures à venir. Leur biomasse en constitue une réserve redistribuée lors de leur dégradation après fauchage. De plus, certains d'entre eux ont la capacité de prélever des éléments nutritifs dans leur environnement et de les rendre disponibles après destruction. C'est le cas, par exemple, des légumineuses qui fixent l'azote capté dans l'air et des brassicacées (voir le tableau) qui captent le potassium et le phosphore de la roche.

Enfin, ils limitent la propagation des mauvaises herbes. En effet, certains engrais verts sont dits étouffants pour les adventices (croissance rapide, système racinaire et couvert végétal concurrentiels), quand d'autres empêchent leur germination par les toxines qu'ils sécrètent. ●

Genre / Espèce	Croissance	Période des semis	Type de sol	Système racinaire	Particularités
<b>LÉGUMINEUSES</b>					
Féverole	Rapide	Août/sept. mars/mai	Ni trop acide, ni trop sec	Pivotant	Apport d'azote, structuration du sol. Peu couvrante, supporte le gel.
Lupin (d'hiver ou de printemps)	Rapide à moyenne	Sept. ou début du printemps	Acide ou neutre ou sablonneux	Mixte	Apport d'azote, apport de phosphore. Supporte le gel.
Luzerne	Rapide	Printemps ou automne	Ni trop acide ni trop sec	Pivotant	Apport d'azote, structuration du sol. Stoppe la progression des mauvaises herbes, résiste à la sécheresse.
Trèfle violet	Lente	Mars-avril ou sept.	Tous types de sols (améliore les sols lourds)	Fasciculé	Apport d'azote, lutte contre l'érosion des sols. Efficace contre le lessivage, supporte le gel. Mellifère, parfois envahissant.
Vesce	Rapide	Mars / mai ou fin-août à sept.	Tous types de sols drainés	Fasciculé	Apport d'azote. Efficace contre le lessivage, gélive, sensible à la sécheresse, sensible à la verse.
<b>GRAMINÉES (associées à une légumineuse)</b>					
Avoine (+ féverole)	Rapide	Sept./oct. ou mars/avril	Pas trop acide	Fasciculé	Apport en carbone, structuration du sol. Stoppe la progression des mauvaises herbes (chiendent). L'avoine de printemps est sensible au gel.
Seigle (+ vesce)	Lente	Août / oct.	Tous (adapté aux terres lourdes et froides)	Fasciculé	Apport en carbone. Stoppe la progression des mauvaises herbes (sécrétion de toxines), supporte le gel.
<b>POLYGONACÉE</b>					
Sarrasin	Rapide	Avril-juillet	Acide (améliore les sols lourds; adapté aux sols pauvres)	Mixte	Apport en carbone. Aère les sols en profondeur, stoppe la progression des mauvaises herbes (sécrétion de toxines). Sensible au gel.
<b>BRASSICACÉES</b>					
Moutarde blanche	Très rapide	Août/sept.	Tous	Mixte	Apport en carbone. Aère les sols en profondeur, stoppe la progression des mauvaises herbes (sécrétion de toxines). Sensible au gel.
<b>HYDROPHYLLACÉES</b>					
Phacélie	Rapide	Juillet / sept. ou printemps	Tous	Mixte	Structuration du sol. Stoppe la progression des mauvaises herbes. Mellifère, sensible au gel.

# Qu'est-ce qu'une coopérative ?

Une coopérative est une association autonome de personnes volontairement réunies pour satisfaire leurs aspirations et besoins économiques, sociaux et culturels communs au moyen d'une entreprise dont la propriété est collective et où le pouvoir est exercé démocratiquement.

Les coopératives sont des entreprises centrées sur des individus. Elles sont détenues et contrôlées par leurs membres pour satisfaire les aspirations et les besoins économiques, sociaux et culturels communs.

Les coopératives rassemblent des personnes de manière démocratique et sur un pied d'égalité. Quel que soit le statut de leurs membres (clients, employés, utilisateurs ou résidents), les coopératives sont gérées démocratiquement selon la règle suivante : un membre = une voix. Leurs membres disposent du même droit de vote indépendamment du montant du capital qu'ils ont investi dans l'entreprise.

Les coopératives sont des entreprises guidées par des valeurs et pas exclusivement par le profit. Elles partagent des principes



reconnus au niveau international et agissent ensemble pour bâtir un monde meilleur grâce à la coopération. En plaçant l'équité, la justice sociale et l'égalité au cœur de leurs préoccupations, les coopératives du monde entier permettent aux individus de travailler ensemble pour fonder des entreprises durables qui créent des emplois et assurent la prospérité à long terme.

## L'individu et l'environnement au centre de la coopérative

Les coopératives aident les individus à prendre le contrôle de leur avenir économique. Comme il n'y a pas d'actionnaires, les avantages économiques et sociaux résultant de leurs activités restent entre les mains des communautés où elles sont établies. Les bénéfices générés sont soit réinvestis dans l'entreprise, soit reversés aux membres.

Le développement économique coopératif, caractérisé par la recherche de moyens de production et d'échanges efficaces fondés sur la coopération, a pour vocation d'améliorer la vie des individus et de protéger l'environnement.

La coopérative est, à notre sens, le seul modèle économique qui concilie réellement performance économique, respect de l'humain, gouvernance démocratique, création d'emplois durables et innovation.

Le mouvement coopératif est loin d'être un phénomène marginal puisqu'au moins 12 % de personnes sur cette planète sont coopératrices dans plus de 3 millions de coopératives dans le monde. ●

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 • Laurent Lesieur • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet  
• Marie-Françoise Mercier • Dorothée 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](http://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	