

## ÉDITO

JACQUES LOISEL\*

## Travaux à la Coop : une conquête de l'espace

En 2020, la pandémie a mis en lumière les points faibles de nos magasins de Tours-Centre et de Chambray-lès-Tours : surface, disposition des rayons, circulation dans le magasin, accessibilité des balances... bref, conquérir de l'espace était devenu nécessaire.

Soucieux du confort de nos

sociétaires, de nos clients et de nos employés, nous avons engagé, en 2021, des travaux indispensables dans ces deux magasins.

Et le résultat est là ! On respire !

Au magasin de Chambray-lès-Tours le rayon fruits et légumes s'étend désormais au milieu du frais (crèmerie, boucherie),

et l'intégralité de l'espace de vente est ainsi occupée, sans encombrement dans un angle fermé.

Le magasin de Tours-Centre a, quant à lui, bénéficié d'un agrandissement d'environ 100 m<sup>2</sup>. Le rayon fruits et légumes a été transféré dans un endroit convivial et agréable, en évitant aussi l'angle fermé.

Le rayon vrac, enrichi de nouveaux produits, a bénéficié d'un agrandissement appréciable. Enfin la circulation a été élargie pour plus de confort. Nous sommes confiants pour 2022. Toutes nos équipes vous souhaitent une très bonne année et vous attendent dans des magasins rénovés et bien approvisionnés. ●

\* Président du conseil d'administration

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

## SOMMAIRE

- Glyphosate : où en est-on en 2021 ? > P. 2-3
- La fabrique des pandémies un nouveau film de Marie-Monique Robin > P. 3
- N'attendez pas la galette... fêtez la fève ! > P. 4-5
- Le cas de la vitamine K > P. 5-6
- Des crudités en hiver > P. 7
- Recette : pesto de roquette aux pistaches > P. 7
- Jeu : Famille (presque) Zéro Déchet > P. 8

## Fêtez la fève !





actu

# Glyphosate : où en est-on en 2021 ?

**On ne le présente plus. Peu cher, redoutable et facile à utiliser, le glyphosate a longtemps été considéré comme LE produit miracle par les agriculteurs « conventionnels ». Largement controversé, il devait être totalement supprimé en 2020, comme l'avait promis Emmanuel Macron, avant qu'il ne se ravise, fin 2017, pour prolonger son autorisation. Où en est-on aujourd'hui ?**

## Une décision européenne attendue en 2022

L'autorisation européenne du glyphosate s'étend jusqu'à décembre 2022. Sans surprise, son principal fabricant, le groupe allemand Bayer propriétaire de Monsanto, a déjà demandé son renouvellement.

Pour accompagner la prise de décision, des consultations publiques ont été lancées par l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA) et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA).

Depuis le 23 septembre et pendant soixante jours, les parties intéressées ont donc été invitées à adresser des données scientifiques pour compléter l'évaluation initiale des pays rapporteurs : France, Pays-Bas, Hongrie et Suède. La polémique autour de ce dossier a exigé un partage des tâches, alors que la tradition est de confier à un seul pays le sujet questionné : la question est épineuse ! L'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) est chargée de l'évaluation des données écotoxicologiques. L'ECHA et l'EFSA devraient donner leur avis avant le second semestre 2022. La Commission européenne et les vingt-sept états membres trancheront au plus tard le 15 décembre 2022.

## Un espoir réel pour l'interdiction ?

Rien n'est certain ! Les 4 États rapporteurs ont rendu, en juin dernier, un premier document commun de 11 000 pages. Ils estiment pour leur part qu'« une classification cancérogène du glyphosate n'est pas justifiée », celui-ci n'étant ni « cancérogène », ni « reprotoxique », ni « mutagène », mais reconnaissent des effets indésirables tels que des lésions oculaires graves et une vraie toxicité pour la vie aquatique.

Comment expliquer la différence entre cet avis et les cris d'alarme des associations ? Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) se fonde sur des



études indépendantes, publiées et relues par des pairs. Ce n'est pas le cas de celles sur lesquelles s'appuient les états membres qui font appel à des études non publiées et commandées par des industriels.

## Et la France dans tout ça ?

Un rapport de l'ANSES du 9 octobre 2020 définit les usages du glyphosate: « *L'usage de la substance est dorénavant restreint aux situations où le glyphosate n'est pas substituable à court terme* ». Cette nuance laisse donc la porte grande ouverte aux exceptions. Exemple : continuer à utiliser librement le glyphosate, pour des plantations en forte pente ou dans des « *parcelles non mécanisables* ». Elle laisse présager davantage une réduction qu'une suppression pure et simple de l'utilisation du produit sur notre territoire.

Tous les modes d'action qui auraient dû être profondément transformés peuvent ainsi désormais se soustraire à l'interdiction... Cela va complètement à l'opposé d'une transformation du monde agricole vers des pratiques plus douces. Moins de glyphosate? Mais sans effort!

Rappelons que si la consommation française de glyphosate a baissé en 2021, elle reste de 8 645 tonnes par an. La France en est ainsi le premier consommateur

européen, malgré l'interdiction de son utilisation dans les espaces et jardins publics ainsi que dans les jardins des particuliers. Un échec cuisant pour les défenseurs d'une agriculture plus proche du vivant et respectueuse de la santé!

## Quels moyens d'action ?

Pour inciter la France à se positionner contre le renouvellement de cette autorisation, Foodwatch et Générations Futures viennent de lancer une coalition de 37 organisations qui souhaitent mettre Emmanuel Macron face à sa promesse non tenue. Elles estiment que la présidence française du Conseil de l'Union européenne doit être l'occasion de porter publiquement cette sortie du glyphosate à l'échelle européenne dès la fin de 2022. Plus de grandes déclarations, mais des actes!

À l'exemple du Luxembourg, seul pays à en avoir, au 1<sup>er</sup> janvier 2021, interdit l'usage sur son territoire, espérons que 2022 soit synonyme de sursaut et d'un changement plus que jamais nécessaire pour tous les êtres vivants. ●

Sources : Courrier de l'Ouest ; Reporterre ; Actu environnement ; La Croix ; EFSA ; Le Monde ; Up ; Novethic.

## APPEL À SOUSCRIPTION !

# La fabrique des pandémies un film de Marie-Monique Robin



Photo © Solène Charasse

**Le prochain film de Marie-Monique Robin, *La Fabrique des Pandémies*, montre que le meilleur antidote contre les pandémies c'est de protéger la biodiversité, car tout est lié : la santé des écosystèmes, des animaux et des humains. Aidez M.-M. Robin à réaliser ce documentaire !**

Journaliste d'investigation, réalisatrice et écrivaine Marie-Monique Robin a reçu le prix Albert-

Londres en 1995 et le prix norvégien Rachel-Carson en 2009. Elle a réalisé plus de 50 films dont *Le monde selon Monsanto*, *Notre poison quotidien* et *Qu'est-ce qu'on attend ?*

### Engagement

« Savoir c'est pouvoir », cette phrase que j'ai placée en exergue de mon film et de mon livre *Notre poison quotidien* constitue mon fil rouge. Plus que jamais, le monde a besoin d'hommes et de femmes engagés qui agissent localement et en réseau pour que notre bonne vieille planète puisse relever les défis qui la menacent : crise écologique, pauvreté, malnutrition, totalitarismes politique et financier.

*Citoyenne du monde, je pense que l'information rigoureuse et professionnelle constitue un outil capital pour que chacun puisse comprendre les enjeux et replacer les droits humains au cœur des processus politiques, sociaux et économiques.* »

### Appel à souscription

Aidez à réaliser ce documentaire ! En souscrivant vous aurez accès au contenu des articles dans l'Espace Membres du site et vous recevrez les échos de la production au fil des mois.

Choisissez votre formule de soutien sur : <https://m2rfilms.com/la-fabrique-des-pandemies/> ●



jardinage

# N'attendez pas la galette... fêtez la fève !

**Venue d'Asie la fève est la plus nourrissante des légumineuses. C'est en réalité un féculent disponible dans les jardins d'avril à juillet. Alors ne passez pas à côté de cette reine de la table !**

**L**a fève est connue dès le Néolithique, mais détestée à cause de sa forme par les égyptiens et les grecs. On ne connaît pas le type sauvage de l'espèce, ce qui prouve l'ancienneté de sa culture. C'est au Moyen Âge et à la Renaissance qu'elle trouve réellement sa place dans notre alimentation. Avec les choux, les raves, les poireaux et les oignons, elle semble avoir été l'un des principaux légumes des paysans français. Elle est aujourd'hui cultivée dans le monde entier. Riche en glucides, en protéines et en fibres, elle est la plus nourrissante des légumineuses.

## Quand la semer ?

Certaines variétés se sèment de préférence au printemps comme la fève d'Aquitaine, l'Aderba ou l'Expresso et commencent à se récolter au bout de trois mois. D'autres, à l'instar de l'Aguadulce, se sèment à l'automne et se récoltent six mois plus tard.

## Comment faire ?

Dans un sol bien ratissé, semez les graines une à une,

tous les 20 cm, en sillon, ou en poquets de 3 graines (vous supprimerez ensuite les 2 plants les plus faibles). Couvrez-les d'une fine couche de terre étalée avec le dos du râteau. Arrosez et placez un filet de protection contre les oiseaux.

## Et après ?

Arrosez bien au démarrage, puis régulièrement ensuite. Désherbez et paillez pour maintenir la terre fraîche. Buttez les pieds pour empêcher les tiges de se coucher et protéger vos fèves des gelées. En région très froide, n'hésitez pas à les abriter sous un tunnel pendant quelques semaines (en principe, les fèves supportent les petites gelées jusqu'à - 5°C).

Si les extrémités des pousses sont envahies de pucerons noirs, cela n'empêchera pas la récolte. Les jardiniers les plus méticuleux pinceront les extrémités des pousses envahies juste après l'apparition des premières fleurs pour éliminer les pucerons.

## Le secret des graines

- Temps de germination : 10 à 15 jours (trempage dans l'eau 24 heures avant le semis).
- Nombre de graines : 200 soit 100 g.
- Durée de vie (faculté de germination) : 6 ans.
- Du semis à la récolte : 3 à 6 mois selon les variétés et les périodes.
- Distance entre les graines : 20 cm ; profondeur : 6 cm ; distance entre les rangs : 15 cm.

## Ce que la fève aime et n'aime pas

Elle aime :

- Un semis dans un sol frais et profond auquel vous aurez apporté du compost ou du fumier bien décomposé ;
- Des binages réguliers ;
- Le soleil.

Elle n'aime pas :

- Le vent violent, qui peut déchausser les pieds ;
- Les terres trop acides ;
- La chaleur excessive.

## La récolte

Pour déguster des fèves ultra-tendres, cueillez-les jeunes, lorsque les gousses ne dépassent pas 6 à 8 cm. Vous pourrez ainsi les consommer crues, à la croque au sel, comme les radis. Avec une récolte plus tardive, leurs grains devront être pelés. Vous pouvez aussi laisser sécher et noircir les gousses sur pied pour récolter les fèves sèches. Dans ce cas, il faudra faire tremper les fèves toute une nuit avant de les faire cuire.

## Variétés et cultivars de fèves

Il existe plusieurs variétés et cultivars, que l'on dif-

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**V**ous n'avez pas besoin de trop enrichir le sol en azote car les fèves, comme toutes les fabacées (pois, haricots), fixent l'azote de l'air au niveau de leurs racines, grâce à des bactéries qui vivent dans de petits nodules, visibles à l'œil nu, sur les racinelles. ●

férencie par la grosseur, la couleur et la qualité des graines. Les fèves sont généralement grimpantes :

- la fève maraîchère ou grosse fève correspond à la variété véritable *Vicia faba var. faba*.
- la petite fève présente des gousses qui ne contiennent que trois graines, très bonnes pour la consommation ;
- la fève de Nice produit de très grosses graines ;
- la fève d'Agualduce est très cultivée dans les jardins ;
- la fève de Séville est très hâtive et a un bon rendement ;
- autres cultivars : Tezierémeraude, Trois fois blanches, Red Epicure, Primabel, Stéréo... Plus de 120 variétés de fèves de l'espèce *Vicia faba*. ●



santé

# Le cas de la vitamine K



**O**n en parle peu et pourtant la vitamine K remplit plusieurs fonctions essentielles dans notre corps. Elle intervient dans le processus de coagulation du sang d'où son nom : « K » pour « Koagulation » en Allemand. C'est d'ailleurs pourquoi elle est contre-indiquée pour les personnes qui suivent un traitement fluidifiant. Dans ce cas les compléments alimentaires et les aliments qui en sont les plus riches sont à éviter (voir plus bas).

La vitamine K agit favorablement sur la minéralisation osseuse et dentaire. Elle augmente la fabrication de protéines, nécessaires à la production d'os, en se liant au calcium qu'elle transporte efficacement. Grâce à cette fonction de transporteur, elle empêche le calcium de se déposer sur les artères et les tissus mous (tendons, ligaments). En évitant leur calcification, elle contribue à ce qu'ils conservent souplesse et élasticité. ...

... On la trouve sous plusieurs formes dont les principales sont :

- la vitamine K1 (phylloquinone), d'origine végétale, est présente dans les choux, les légumes verts à feuilles (épinard, laitue, scarole, bette, pissenlit), et aussi dans le persil et les algues ;

- la vitamine K2 (ménaquinone ou MK), d'origine animale, est apportée par le foie, les fromages type edam ou emmental, le jaune d'œuf, le beurre, les produits fermentés. Elle peut aussi être fabriquée par des micro-organismes comme

nos bactéries intestinales ou par d'autres germes pour la fabrication de compléments vitaminiques.

Vendue en gouttes ou en gélules, c'est la forme K2 MK7 qui est privilégiée par rapport à la vitamine K1. En effet, elle est mieux assimilée que cette dernière et elle reste active dans l'organisme beaucoup plus longtemps.

Dans les compléments alimentaires, la vitamine K est souvent associée à la vitamine D car elles favorisent de façon complémentaire le maintien d'un statut osseux

satisfaisant. Attention toutefois au surdosage car, si la posologie de vitamine D peut être largement augmentée en cas de carence, cela n'est pas le cas pour la vitamine K du fait de son action sur la viscosité du sang.

Pour cette raison, on s'en tiendra toujours à la posologie préconisée par le fournisseur.

Dans nos magasins Coop Nature, nous proposons la vitamine K en gouttes ou en gélules, seule ou dans des formules qui soutiennent l'ossification. ●



manger autrement

## Des crudités en hiver

**Hiver... froidure... rêve de marrons chauds, de flambée dans la cheminée, de plats reconstituants. Mais pour soigner moral et santé, comptons aussi sur les crudités, tout en couleurs et gaité !**

**Q**n le sait, la nature fait bien les choses. Quand l'été déploie profusion de légumes verts rafraîchissants et de fruits juteux, l'automne offre des récoltes se conservant bien, à mettre en réserve et à consommer jusqu'au printemps suivant : pommes de terres, courges et potirons, carottes, navets... Et aussi : noix, noisettes, châtaignes. On compte une multitude de variétés de pommes s'adouissant au fil de l'hiver pour nous régaler jusqu'aux prochaines fraises!



L'hiver, saison des plats riches et bien chauds, quelques crudités chaque jour apportent du goût, des vitamines conservées, des fibres dans des préparations rapides et économiques. C'est un maximum de plaisir et d'énergie récupéré à bon compte : il faut savoir que croquer du céleri cru, râpé ou en tranches, favorise la digestion grâce à une mastication plus longue. On est plus vite rassasié avec une carotte crue qu'avec trois carottes cuites.

Outre les légumes racines et les fruits oléagineux, les légumes verts d'hiver et les algues permettent d'excellentes préparations crues. Voici quelques suggestions (1):

- Les smoothies pomme-betterave-citron : bluffant apéro sans alcool !
- La tartinade aux noix et sésame, en toasts ou diluée dans des sauces ;
- Le tartare d'algues sur des toasts ou avec du poisson ;
- Le pesto roquette-pistache sur des toasts ou avec des pâtes ;
- Les petits navets roses ou radis d'hiver à la croque au

sel, avec ou sans beurre, ou avec une sauce cacahuètes-fines herbes ;

- Un éventail de fenouil tranché, nature ou sauce tahina (purée à base de sésame) ;
- La soupe aux champignons crus ;
- La salade épinards, noisettes, crème ; ou avec fromage de chèvre, yaourt, miel, noix ;
- La lacto-fermentation de céleri, betterave ou choux rapés crus, en accompagnement. En effet, quelques bouchées lacto-fermentées facilitent la digestion et décuplent les vitamines par ce phénomène vivant. C'est aussi un moyen simple et économique de conserver légumes et fruits sans stérilisation ni congélation (2). ●

(1) Certaines de ces recettes sont déjà parues dans nos lettres d'infos et dans le *Journal de la Coop* (n° 45, 48, 50, 52, 56, 59, 62, 68) à retrouver sur [www.coopnature.com](http://www.coopnature.com).

(2) voir le *Journal de la Coop* n° 57.

[www.laure-auzeil-nutrition.fr/](http://www.laure-auzeil-nutrition.fr/)

[www.jardiner-malin.fr/fiche/choux-hiver.html](http://www.jardiner-malin.fr/fiche/choux-hiver.html)

[www.meilleurduchef.com/fr/dossier/la-pistache-une-pepite-verte.html](http://www.meilleurduchef.com/fr/dossier/la-pistache-une-pepite-verte.html)

## LISTE GOURMANDE DE NOS CRUDITÉS HIVERNALES

### LÉGUMES D'HIVER :

Betteraves, carottes, céleris.  
Choux divers : de Bruxelles, pommés, frisés, brocoli, choux-fleurs... Courges et potirons variés.  
Endives, fenouil, mâches, navets, oignons, patates douces, poireaux, radis d'hiver, topinambours.

### FRUITS D'HIVER :

Bananes, châtaignes, citrons, clémentines, dattes, figues séchées, kiwis, mandarines, noix, noisettes, oranges, pamplemousses, poires tapées, pommes, raisins secs.

### POUR CONFECTIONNER :

Smoothies, crèmes Budwig (petit déjeuner), tartinades, tartares, guacamole, pestos, boulettes de Labneh, soupes froides, salades composées, salades vertes, carpaccios, escabèches, charlottes aux fruits, pommes râpées, poires, ou kiwis, mousses, crèmes glacées, sorbets, salades de fruits. ●

Les  
recettes  
de la  
Coop

## Pesto de roquette aux pistaches

*D'après les recettes de Viviane, sociétaire.*



### INGRÉDIENTS POUR 200 G ENVIRON

- 60 g de roquette ;
- 50 g de mélange : pistaches, noix, noisettes ;
- 20 g de tomme de brebis ;
- 50 g d'huile d'olive ;
- 1 c. à soupe de purée de pistaches ;
- 1 c. à soupe de jus de citron.

### PRÉPARATION

- Facultatif : les fruits étant décortiqués, on peut les torréfier pour concentrer les arômes, en les passant 10 minutes à la poêle ou à four doux (150°).
- Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte verte panachée, pas trop lisse. Bon appétit ! ●



jeu pédagogique

# FAMILLE (PRESQUE) ZÉRO DÉCHET



Ce jeu, inspiré du livre best-seller *La Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Guide*, est fabriqué et éco-conçu en France. Il propose : 250 idées pour passer du jeu à la réalité, trois types d'épreuves poilantes et une maison en 3D zéro déchet. À vous de jouer !

**V**otre mission, si vous l'acceptez, est de devenir le héros du sans déchet. *Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Jeu* permet de découvrir les bonnes pratiques et d'entamer la démarche (presque) Zéro

Déchet, pas à pas, en famille. Saurez-vous éviter les pièges et adopter les bons réflexes Zéro Déchet ?

À travers trois épreuves drôles et décalées (défis, questions-réponses et aléas), découvrez le Zéro Déchet et partagez vos astuces pour passer à l'action et dire bye-bye aux déchets. Avec *Famille (presque) Zéro Déchet - Ze Jeu*, votre poubelle a du souci à se faire !

Quelques exemples de questions :

**1. En moyenne, un foyer français en possède une centaine, de quoi s'agit-il ?**

- A. Des équipements électriques et électroniques ?
- B. Des livres ?
- C. Des habits ?

**2. Sur la durée totale de sa vie, quel objet nécessite 1300 litres d'eau ?**

- A. Un T-shirt ?
- B. Un frigo ?
- C. Un téléphone portable ?

**3. Chacun à votre tour, citez un objet de la chambre confectionné avec du tissu. Le premier qui donne sa langue au chat perd le duel.**

Jeu familial d'actualité *Famille Zéro Déchet - Ze Jeu* est vraiment drôle et éducatif. Il a reçu le Trophée Or Innovation Bio 2021. ●

Réponses : 1.A/2.C.

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

**Ils ont participé à ce numéro :** Josette Antunes • Marlène Baudrier • Jérôme Biaggi • Jacky Cardot • Laurent Lesieur • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet • Marie-Françoise Mercier • Sylvie Sautereau • 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](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	Tours Nord	Chambray-lès-Tours
17, rue Chalmel	25, rue de Hollande	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	