

ÉDITO

JACQUES LOISEL *

Un vote encourageant

1235 ! C'est le nombre de sociétaires de la Coop qui se sont exprimés sur les résolutions proposées à l'Assemblée générale annuelle de notre coopérative, résolutions adoptées à une large majorité des votants. Merci encore pour votre confiance et vos encouragements exprimés par l'intermédiaire de ce vote.

Malgré une concurrence plus agressive, nos sociétaires ont démontré leur fidélité, la fréquentation de 2018 étant supérieure à celle de 2016.

Nous remercions également nos équipes dirigées par Jérôme Biaggi et les directrices adjointes Lydie Allouin et Pascale Coquelet, ainsi que les responsables et équipes de nos magasins de Tours-Nord et de Chambray.

A l'issue de l'Assemblée générale, le Conseil d'administration s'est réuni pour élire la nouvelle direction : Noël Latil a accepté la reconduction de son poste de vice-président ; Jacques Loisel, administrateur depuis 1995, a été élu nouveau président, et succède à Jacques Guilloux. Ce dernier après trois mandats de président du Conseil

* Président du conseil d'administration



d'administration, effectués avec courage et brio, ne souhaitait pas se représenter, mais demeure administrateur.

En qualité de nouveau président du Conseil d'administration, je remercie chaleureusement Jacques Guilloux pour son action et souhaite en poursuivre l'esprit coopérateur.

Vous avez été nombreux à nous rejoindre sur nos stands Convergences et Very Bio et à nous transmettre de précieuses remarques, soyez en remerciés. ●

Coopérativement vôtre.

Vous pouvez également suivre la vie de votre coop sur son site www.coopnature.fr

SOMMAIRE

- Les plantes issues d'une mutagénèse > P.2
- Quelles huiles inviter à notre table ? > P.3-4
- L'huilerie Vigeon > P.5
- Recette : pâte à tarte express > P.5
- Activité physique : un atout pour la santé ? oui ! mais > P.6-7
- l'avis d'un médecin homéopathe > P.7
- Marché Coty : encore plus > P.8



© Dušan Zidar - Fotolia.com

LES HUILES SAVEUR DE NOS PLATS



Juridiquement, les plantes issues d'une mutagénèse sont des OGM



© natali_mis - Fotolia.com

C'est ce qu'a tranché la Cour de justice de l'Union Européenne le 25 Juillet 2018. Cette décision donne ainsi raison à neuf associations françaises qui soutenaient cette thèse depuis 2015. Elle inflige aussi un camouflet sévère aux partisans des variétés végétales issues de la mutagénèse, lesquelles sont bien des OGM (1) (organismes génétiquement modifiés).

Petit retour en arrière sur les nouvelles techniques d'obtention des plantes en jeu et leurs statuts. Les OGM ou la transgénèse, la mutagénèse, la création d'hybrides F1 avaient des statuts différents jusqu'au 25 juillet 2018. Les OGM sont soumis à des obligations d'évaluation et d'étiquetage. Ce qui n'était pas le cas les plantes issues de la mutagénèse soumises!

1 - Les OGM

Un organisme génétiquement modifié est un organisme vivant dont le patrimoine génétique a été modifié par l'intervention humaine. Selon les définitions européennes, ces modifications doivent être issues du génie génétique.

Le génie génétique permet de modifier des organismes par transgénèse, c'est-à-dire par l'insertion dans le génome d'un ou de plusieurs nouveaux gènes, issus d'autres organismes vivants.

2 - La mutagénèse

La mutagénèse chimique ou physique (à la différence de la mutagénèse aléatoire qui peut s'opérer dans un champ !) consiste à perturber l'ADN de la cellule végétale à l'aide de rayonnements ou d'agents chimiques afin d'obtenir de nouveaux caractères.

Les modifications apportées sont très importantes, parfois plus que celles issues de la transgénèse.

Ainsi, parmi les variétés obtenues par mutagénèse, celles devenues tolérantes aux herbicides : le colza Express Sun, le tournesol Clearfield, une variété de riz en Italie...

3 - Les hybrides F1

La création d'hybrides F1 par fusion (2) de 2 cellules isolées, le plus souvent d'espèces non apparentées (colza, choux, endives...).

En conclusion, les génomes sont des organisations extrêmement complexes qui interagissent avec l'environnement. C'est pourquoi le vivant doit être vu, étudié et respecté dans sa complexité et sa globalité.

Les obligations d'évaluation et d'étiquetage de tous les OGM doivent désormais être appliquées... A suivre.

Plus que jamais, en alimentation bio, pour tous les OGM c'est NON ! ●

(1) L' OGM est un organisme dont le matériel génétique a été modifié d'une manière non naturelle. Voir la directive N° 2001/18.

(2) Pour plus de précisions sur la fusion des protoplastes : <https://www.infogm.org/-les-nouveaux-ogm>



QUELLES HUILES INVITER A NOTRE TABLE ?

Les huiles ne sont pas que des « apports nutritionnels lipidiques » à sortir vite fait du bas d'un placard « pour que ça n'attache pas au fond de la poêle » ! C'est un éventail de sensations à mieux connaître, à harmoniser, pour valoriser les saveurs de nos plats.

« **Q**ue notre alimentation soit notre premier soin » selon la pensée d' Hippocrate.

Si notre table nous importe, n'hésitons pas à y inviter d'importantes huiles, locales... ou pas.

Plaisirs des sens et santé

Les huiles alimentaires savent flatter tous nos sens. D'abord, elles offrent à notre regard des reflets dorés ou d'une blancheur immaculée. Puis elles viennent chanter au fond de nos casseroles. Elles révèlent enfin leurs saveurs parfumées, onctueuses, "alanguies" même, tant elles sont fluides et lentes à s'étaler, à s'évaporer. En bouche elles sont douces, veloutées ou bien âpres et fortes.

On ne détaillera pas ici les qualités nutritionnelles et les avantages comparés des acides gras utiles à nos métabolismes (voir notre journal n° 53). On rappelle cependant un des points très importants évoqués dans ce même journal : l'extraction des huiles en bio garantit la préservation des acides gras et l'absence de toxiques, contrairement aux huiles vendues en conventionnel. Quant à l'huile d'olive, la preuve n'est plus à faire des bienfaits qu'elle procure comme dans l'incontournable régime crétois!

Quelques huiles appréciables en cuisine

L'huile de noix. « C'est pas un cerneau... c'est un cerneau ! » Et même les chats s'en régaleront si on en laisse



© Dušan Zidar - Fotolia.com

tomber un morceau. Il est vrai qu'avec ses sept vies à assumer, le chat doit savoir ménager sa mémoire et la stimuler. On dit la consommation de noix très favorable, grâce à ses oméga 3 et 6.

L'huile de noix ne se consomme que crue en salade, sur du poisson cru ou déjà cuit ; elle doit être conservée au frais car elle rancit.

L'huile de colza. Elle a un goût prononcé, se consomme crue ou cuite. Au cours de petits déjeuners énergétiques sous forme de Kousmine, de Miam - ô - fruits, sur une salade verte ou dans des plats cuisinés à relever comme les pâtes, les pommes de terre, le tofu...

L'huile de sésame. Stable, elle se conserve bien ; son goût est fin et assez discret et rappelle le tahin - purée de grains de sésame - qu'on retrouve dans les falafels, ces délicieuses boulettes orientales ; elle se consomme crue ou cuite.

L'huile de tournesol. Elle était sensée réduire le cholestérol, mais on a constaté qu'en réduisant le bon cholestérol, on pouvait induire d'autres difficultés pour





© pilot39 - Fotolia.com

la santé ; à consommer donc sans excès et plutôt crue. Si on peut la cuire sans danger, elle perd toutefois ses qualités nutritionnelles.

L'huile d'olive. Elle est reconnue excellente pour la santé. Autour de la Méditerranée, où on l'utilise crue ou cuite, elle parfume les salades et les sauces, ou encore l'houmous. Peu sensible à l'oxydation, elle ne s'altère pas à haute température et s'accommode avec les légumes sautés autant que les plats mitonnés longuement.

L'huile de coco. Extraite de la chair de la noix de coco, elle est blanche et solide à température ambiante (sauf par temps de canicule). Son parfum très reconnaissable relève l'originalité des plats exotiques. Très stable à haute température, elle s'utilise en cuisson à feu vif ou en friture, où elle résiste mieux que l'huile d'olive. On s'inquiétait il y a peu du rôle des acides gras saturés sur la santé ; les récentes découvertes ont montré qu'ils étaient de différents types et sans lien avec les maladies cardiovasculaires. D'apports nutritionnels réduits, l'huile de coco est très appréciée en soins et cosmétique.

Et les frites dans tout ça ?

Les fritures accumulent les défauts : excès de matière grasse, portée, de plus, longuement à haute température... Astuces :

- utiliser une huile qui supporte bien la forte chaleur : graisse de palme non hydrogénée, coprah ou huile de noix de coco, huile d'arachide, huile de tournesol ou de pépin de raisin, à filtrer régulièrement.
- cuire à 170 °C afin d'éviter de surchauffer et, pour les frites, les faire cuire en deux fois.
- égoutter dans le panier ou sur une grille, puis éponger avec du papier absorbant.
- investir dans une friteuse à chaleur tournante offrant des frites croustillantes avec une ou deux cuillers à soupe d'huile.

Enfin, sachez que le plaisir de céder à cette "regrettable gourmandise" sera d'autant plus appréciable qu'il sera rare.

« L'huile végétale » : elle cache une forêt de nuisances

Bien que toute plante soit parée de vertus spécifiques, il semble que l'huile de palme ne les accumule pas au plan de la santé et surtout pas au plan des hommes, des animaux et des plantes subissant la déforestation galopante en Indonésie et en Afrique.

Difficile d'espérer retrouver dans nos assiettes et nos cosmétiques des produits d'un faible impact environnemental tant que l'industrie agroalimentaire dissimule l'usage de l'huile de palme sous l'appellation « huile végétale » ; mais il y a moyen de réagir à partir de l'étiquetage des valeurs nutritionnelles pour demander des comptes aux industriels. Voici l'astuce.

L'huile de palme contient des taux d'acides gras saturés plus élevés que d'autres huiles végétales (50%), le mélange de toutes les graisses du produit sera alors plus élevé en acides gras saturés.

Et pour sourire : la "vinaigrette- toilette". Quand on a les mains bien tachées de peinture résistante au savon, les laver au citron, bien brosser, rincer, sécher. Et pour finir en douceur faire un massage à l'huile d'olive ! Les huiles sont indispensables aux rouages de notre fonctionnement harmonieux. ●



© shaith - Fotolia.com

POUR EN SAVOIR PLUS

- santemagazine.fr
- consoGlobe
- voyageforum.com
- greenpeace
- <http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



focus fournisseur

L'huilerie VIGEAN


VIGEAN
Maître Huilier



Située à Clion-sur-Indre (environ une heure de Tours), l'huilerie VIGEAN est une entreprise familiale qui existe depuis 1930, soit trois générations.

Voilà près de 50 ans qu'elle s'est lancée dans la production d'huiles biologiques ! Et cela fait bien des années que nous travaillons ensemble, portés par des valeurs que nous partageons.

Dynamique et toujours en recherche d'une qualité optimum, elle propose un large choix de produits (huiles principalement mais aussi mayonnaise, sauces pour salades, vinaigres de cidre) régulièrement enrichi par des nouveautés. Vous en trouverez bon nombre dans nos rayons dont une huile d'olive portant notre enseigne et qui vous offre un très bon rapport qualité prix. ●

www.huilerievigean

© mates - Fotolia.com



Pâte à tarte express

Finis les doutes, on est tous capables de faire une pâte à tarte ! Non seulement c'est facile, délicieux, mais en plus, c'est rapide... et rigolo !

 **PRÉPARATION : 5 MINUTES / CUISSON : 45 À 50 MINUTES**

Pour les quiches ou les desserts, c'est une recette vite faite, légère, à garnir selon son choix, aux bords dorés et croustillants après cuisson.

INGRÉDIENTS pour 8 à 12 parts dans un moule de 30 cm

- 300 gr de farine au choix
- 10 cl d'eau tiède
- 10 cl d'huile d'olive
- sel

PRÉPARATION :

- Verser tous les ingrédients dans un grand bol à couvercle ; bien fermer.
- Secouer 15 à 20 secondes pour obtenir une boule souple et de bonne tenue.
- Laisser reposer 1/2 heure.
- Étaler la pâte au rouleau sur un plan fariné.
- Disposer la pâte dans le moule.
- Une fois la pâte piquée et garnie, cuire 45 à 50 minutes à 180°.

Liens : Commission Produits de Coop Nature



© Natasha Breen - Fotolia.com



Activité physique

un atout pour la santé ? oui, mais...



© studio/workstock - Fotolia.com

L'activité physique ne se réduit pas à la pratique d'un sport. Elle englobe aussi des activités telles la marche, le jardinage, l'utilisation du vélo comme moyen de locomotion, etc.

Elle est reconnue à juste titre comme une des clefs nécessaires au maintien de la santé. Et pourtant, par méconnaissance ou manque d'attention, il n'est pas rare qu'elle engendre des traumatismes plus ou moins importants, parfois récurrents voire même un vieillissement prématuré. Voici quelques conseils pour éviter les écueils afin qu'elle vous apporte les meilleurs bénéfices.

Progressivité dans l'intensité et la durée des efforts. Quand le jardin se rappelle à vous pour être travaillé, une longue journée à bêcher peut faire bien des dégâts (tendinite, douleurs articulaires). Il vaut mieux commencer en douceur tout en variant les activités pour mobiliser le corps différemment. Si on prévoit de faire de la randonnée pendant ses vacances, il est aussi souhaitable de s'entraîner à petite dose avant de partir.

Respecter son âge et sa condition physique. Si l'activité physique est recommandée à tout le monde, il est impératif de l'adapter à son cas personnel (condition physique, antécédents de santé...). Et aussi de reconnaître que le corps ne récupère pas aussi rapidement quand on avance dans l'âge.

Préparation avant l'effort. Si vous avez d'ores et déjà des zones de faiblesses ou bien si vous prévoyez une activité prolongée, l'huile de massage à l'arnica sera intéressante car elle prépare et chauffe les muscles et les articulations que vous allez solliciter.

Récupération après l'effort. L'activité musculaire génère de l'acidité. Si on aide l'organisme à la neutraliser, on améliorera la récupération et on évitera plus facilement les courbatures, crampes et tendinites. Pour ce faire, on peut prendre des compléments alimentaires alcalinisants au repas qui suit l'activité physique, voire aussi prendre un bain de pied au bicarbonate de soude (deux cuillères à soupe pour une petite bassine d'eau) qui aura de plus un effet délassant et, accessoirement, anti-mycose (les mycoses aiment l'acidité !)

Alimentation/hydratation. Évitez de commencer une activité physique l'estomac plein. Le sang va prioritairement aux muscles, votre repas serait ainsi mal digéré (risque de diarrhées pour les sportifs). Par contre, si l'effort dure longtemps, il faut veiller à bien s'hydrater et à amener un peu de carburant à nos muscles avec des fruits secs, de la pâte d'amande, du nougat... On peut aussi prendre une « boisson de l'effort » : il existe des préparations prêtes à l'emploi mais, si on le souhaite, on peut aussi en faire soi-même (1).

Compléments alimentaires :

- Neutraliser l'acidité : (c'est l'axe à retenir vu les dégâts qu'elle peut engendrer) à l'aide d'un complexe alcalinisant, bicarbonate de soude, chlorophylle (augmente aussi l'oxygénation du sang en tant qu'équivalent végétal de l'hémoglobine)
- Soutien des articulations : collagène pour leur structure, acide hyaluronique pour les lubrifier mais aussi silice buvable et/ou gel pur ou additionné d'huiles essentielles anti-inflammatoires (ex : gaulthérie, eucalyptus citronné) à appliquer sur les zones douloureuses.

- Soutien des muscles : protéine de riz ou de petit lait (riche en BCAA important pour la régénération musculaire), spiruline, huile ou gel de massage.
- Antioxydants : vitamine C, coenzyme Q10 qui est naturellement présente dans le corps mais dont le taux baisse avec l'âge : elle améliore la production d'énergie donc le tonus et améliore la santé musculaire (dont le cœur!).
- Anti-inflammatoire : oméga 3 et 6, curcuma, boswellia (2), reine des prés, macérat de bourgeons de cassis.

Il y a beaucoup de choix ! D'où l'importance d'être conseillé pour trouver le ou les produit(s) ou conseil(s) alimentaire(s) qui vous seront le mieux adaptés pour que vos activités restent un plaisir des plus profitables. ●

(1) Dans votre bidon d'eau ajoutez une à deux ampoules d'eau de mer (92 minéraux et oligo-éléments !), un peu de sucre complet et/ou du miel d'acacia (riche en fructose naturel), et, idéalement ou pour les sportifs, rajoutez de la protéine de petit-lait pour la régénération musculaire ainsi qu'un peu de sels minéraux alcalins.

(2) Le genre *Boswellia* regroupe une vingtaine d'espèces d'arbres ou d'arbustes originaires d'Afrique ou d'Asie, produisant une résine aromatique. Celle de certaines espèces est exploitée sous le nom d'encens ou oliban.

ALLER PLUS LOIN

"Nous ne marchons pas qu'avec nos pieds!"

Michel Solon, médecin homéopathe

L'activité physique est essentielle et contribue de manière centrale au maintien d'une bonne santé physique et morale. Tout le monde ne peut prétendre à un titre olympique, mais tout un chacun peut marcher, y compris les personnes concernées par les pathologies neuro-dégénératives.

Marcher, oui ! mais comment ?

Nous pensons souvent que nous marchons avec nos pieds. En réalité, nous marchons avec notre corps tout entier ! Marcher à corps entier, c'est choisir d'entrer en mouvement. C'est mettre un pied devant l'autre avec une intention rythmique qui se répercute à l'ensemble de l'être. Avec la marche thérapeutique, vous découvrez que les membres supérieurs et inférieurs de même que toute la musculature corporelle (dos et ventre) se placent au service de cette intention. Marcher prend alors toute sa dimension globale, intégrative et curative.

Plus qu'un simple déplacement, la marche devient un moyen de s'accorder soi-même et de s'harmoniser.

À travers l'expérience haut/bas, droite/gauche et avant/arrière, nous retrouvons petit à petit la marche élastique,



Association l'optimise ma santé

fluide et posturante qui était celle de notre enfance. La marche en plein air devient alors une méditation de pleine conscience dans le mouvement.

Convaincu des bienfaits de cette activité, j'encourage chacun à faire cette découverte et à se l'approprier. ●



MARCHÉ COTY : ENCORE PLUS

Il y a un peu plus de six mois, Coop Nature investissait le marché de la place Coty à Tours nord. C'est le second marché après celui, historique, de la place Beaujardin, que Coop Nature offrait pour être au plus près de ses adhérents.



Ce 7 février 2018 nous renvoie non seulement à des températures peu clémentes, mais également à une situation délicate du fait d'importants travaux de réaménagement et d'embellissement de la place.

Merci à vous toutes et tous de nous avoir soutenus par votre assiduité dans ces conditions malaisées.

Aujourd'hui ces travaux sont terminés et les places allouées aux commerçants redistribuées à leur plus

juste valeur. Grâce à la ville de Tours, la place Coty se présente nouvelle, rajeunie, conviviale et esthétique.

Coop Nature s'installe désormais tous les mercredis matin sur son emplacement dédié et vous offre un accueil beaucoup plus propice à son activité dans un cadre bien plus accueillant.

Au plaisir de vous y retrouver. ●

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : www.coopnature.com

Ils ont participé à ce numéro

Josette Antunes • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Guilloux • 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

Chambrey : 13 rue Augustin Fresnel

🚶 **36** - Arrêt Fresnel ou Perrin