



Le Journal de la Coop

N°61
JANVIER
FÉVRIER
MARS
2019

LE JOURNAL DE COOP NATURE • Vente de produits naturels et biologiques • Tél. : 02 47 66 77 77 • www.coopnature.com

ÉDITO

JACQUES LOISEL *

2019 : plus qu'hier et moins que demain

Alors que 2018, année animée et riche en rencontres, se termine, Coop Nature poursuit ses actions en 2019 pour une consommation toujours plus respectueuse de l'environnement au bénéfice de ses sociétaires... mais pas seulement !

Notre organisation s'améliore grâce à la disponibilité et à la compétence de nos équipes qui vous accueillent dans nos trois magasins et s'enrichissent ponctuellement d'animations pratiquées par des fournisseurs. Notre information se poursuit au moyen de notre journal trimestriel, de la lettre d'information mensuelle et de notre site Internet. Ce dernier, régulièrement actualisé, est riche en informations diverses (nouveautés en rayon, recettes, informations pratiques, etc.). Retrouvez Coop Nature sur le marché de la place Beaujardin à Tours le samedi matin et place René-Coty à Tours Nord le mercredi matin.



Coop Nature continuera à intervenir lors des salons à Tours tels que *Convergences*, marché de producteurs locaux sur les bords de Loire ou bien *Very Bio*, salon du bien-être au palais des congrès Vinci.

Enfin, avec ses nombreuses commissions animées par des bénévoles et ouvertes à tous les sociétaires, Coop Nature conforte sa synergie d'idées et de solidarité.

Soucieux de votre santé, de votre confort et d'un accueil convivial, nous abordons l'année 2019 avec la promesse d'un calendrier chargé...

À suivre ! ●

Coopérativement vôtre.

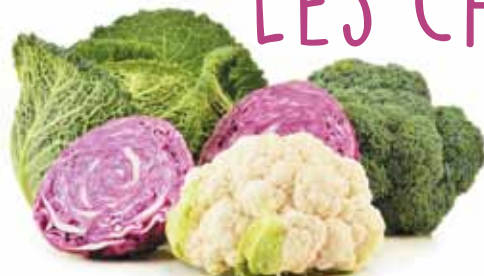
* Président du conseil d'administration

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

SOMMAIRE

- Plus rapide que le glyphosate : le metam-sodium ! > P.2
- Savez-vous goûter les choux ? > P.3-4
- Recette : Dôme romanesco > P.4
- Jardin ou jardinière > P.5
- L'équilibre acide base > P.6-7
- Nouveaux fournisseurs > P.7
- Parrainage, un vrai succès ! > P.8

LES CHOUX





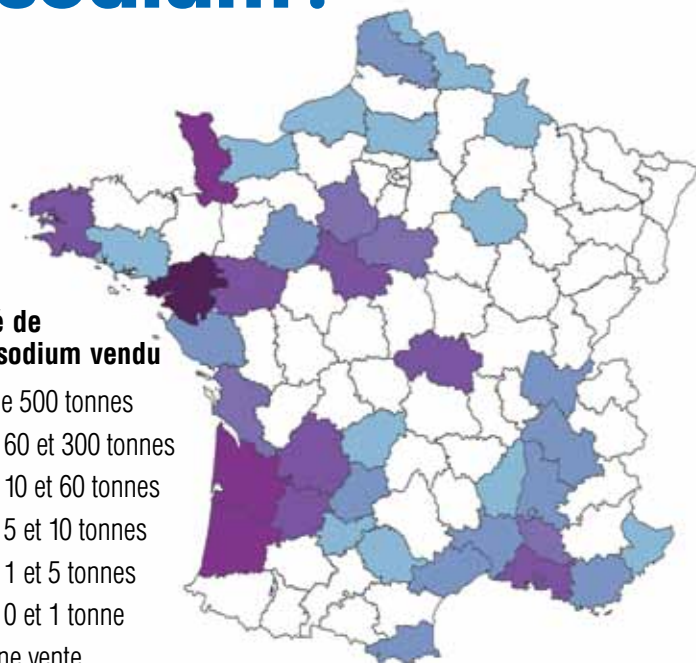
actu

Plus rapide que le glyphosate : le metam-sodium !

La folie de l'agriculture intensive a encore frappé. Selon *le Canard enchaîné* « ...61 ouvriers agricoles, 15 riverains, 4 pompiers intoxiqués dans le Maine-et-Loire après l'épandage d'un pesticide par un pépiniériste et un maraîcher. Une prouesse toxique qui a conduit le gouvernement à suspendre illico, et jusqu'à fin janvier, l'usage du metam-sodium [...]. On applaudit des deux mains cette célérité précautionneuse » (1). Sauf que...

Quantité de métam-sodium vendu

- Plus de 500 tonnes
- Entre 60 et 300 tonnes
- Entre 10 et 60 tonnes
- Entre 5 et 10 tonnes
- Entre 1 et 5 tonnes
- Entre 0 et 1 tonne
- Aucune vente



Étonnant historique : neuf ans d'atermoiements

3 juillet 2009, le Conseil des ministres européens de l'agriculture reconnaît que le pesticide metam-sodium doit être retiré du marché. Puis, vite, volte-face du même Conseil : pas de produit de remplacement, donc pas d'interdiction.

Dans la foulée, les fabricants de metam-sodium obtiennent une dérogation de 5 ans, de 2009 à 2014. (2)

En 2012, le biocide est bizarrement reconduit jusqu'en 2022.

Fin octobre 2018, jusqu'au 31 janvier 2019 (soit trois petits mois), fin de l'autorisation de mise sur le marché des cinq produits contenant du metam-sodium, par l'Agence nationale de sécurité sanitaire. Celle-ci a annoncé l'interdiction des usages du metam-sodium pour février 2019.

Vous avez aimé le glyphosate, vous allez adorer le metam-sodium !

Les produits à base de metam-sodium servent à tuer toute vie dans le sol, (champignons, vers), avant la mise en culture. Ils s'utilisent sur de petites surfaces, en maraîchage, sous serres ou en plein champ. Voilà pour l'usage. Côté toxicité, la substance est soupçonnée d'être cancérigène et reprotoxique (3) pour l'homme.

Le metam-sodium, en contact avec l'eau, fabrique une métabolite très irritante que l'on retrouve dans les légumes cultivés sur sols traités.

Dans quelles proportions ? La France est un très gros utilisateur : 700 tonnes par an, et parfois 1 200 litres à l'hectare (voir carte des épandages ci-dessus).

Le label bio interdit ce pesticide et protège votre santé

Chez Coop Nature, les légumes vendus sont bien élevés, vous pouvez vous régaler de mâche, carottes, radis en toute sécurité.

Des chercheurs français ont observé une diminution de 25% du risque de cancer chez les consommateurs réguliers d'aliments issus de l'agriculture biologique (4). Autrement dit, manger des produits gorgés de pesticides et autres produits chimiques « augmente » le nombre de cancers! ●

(1) *Le Canard enchaîné* du 31 octobre 2018.

(2) Cela ne vous rappelle pas la question du glyphosate ?

(3) Reprotoxique : qui nuit à la reproduction.

(4) *Ouest France* : <https://www.ouest-france.fr/economie/agriculture/agriculture-biologique/une-consommation-reguliere-de-produits-bio-diminuerait-le-risque-de-cancer-de-25-6031894>

Jamanetwork : <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2707948>



alimentation

SAVEZ-VOUS GOÛTER LES CHOUX ?

Les choux, nos chouchoux, sont des aliments rustiques. Au XIX^e siècle on les disait "ventueux" et étaient, pour cette raison, fort peu prisés des gastronomes. Cependant, toujours prêts, toute l'année et pour tous les usages, ils sont d'une grande richesse nutritionnelle.

Histoire de choux...

Le chou est une plante de la famille des Brassicacées, originaire d'Europe ; une des premières espèces, le chou maritime, existe encore à l'état sauvage sur les côtes de la Manche.

Plante médicinale déjà chez les Romains et les Celtes, on en faisait encore des sirops contre la toux au XVIII^e siècle.

Dit « médecin des pauvres », on l'utilise en cataplasme contre les brûlures, les douleurs. En alimentation, son action bactéricide et d'élimination des toxines aiderait les sphères gastrique, respiratoire et de la vessie, réduirait l'insomnie et les risques de maladies graves.

Dans le film *Du poison dans nos assiettes*, Marie-Monique Robin montre le rôle de la consommation de divers légumes et fruits dans la guérison de tumeurs cancéreuses chez les animaux étudiés dans un laboratoire américain : sur trente-cinq fruits et légumes testés, on note neuf choux parmi les plus efficaces.

Le chou réduirait l'absorption d'iode : en cas d'hypothyroïdie, il peut être judicieux de l'évoquer avec son médecin.

Qualités nutritionnelles du chou

Composé de 90% d'eau, le chou est peu calorique. On y trouve des vitamines C, E, K, B9 et aussi B1, B5 et B6. Des minéraux et des oligo-éléments : soufre, potassium, phosphore, calcium, sodium, magnésium et fer.

On trouve une vingtaine d'espèces de choux sur les marchés offrant un large choix de goûts et de préparations : on en consomme la racine (rutabaga), la tige (chou-rave), les feuilles (chou commun, chou palmier), la tête



compacte (chou pommé, rouge ou blanc, chou frisé, chou-fleur, brocoli, romanesco) ou les pousses (boutons prêts à fleurir du fourrager de Daubenton, autrefois appelés « chou-vache », aussi bons pour le bétail que pour nous : ces « pousses de chou » juste cuites, dégustées tièdes avec une sauce à la crème fraîche et au vinaigre sont un délicat régal au printemps...)

Modes de préparation et de cuisson

À savoir : le chou se digère mieux cru, en entrée ou peu cuit avec des graines de fenouil, carvi ou cumin.

On peut aussi le blanchir quelques minutes avant de le cuire dans une seconde eau.

Une pincée de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson évite l'odeur (qui décourage certains). On peut également le cuire à l'étouffée, émincé dans très peu d'eau ou d'huile, sur feu très doux.

Excellent en choucroute ; cette « pré-digestion » assure une meilleure assimilation si on ne la noie pas dans la charcuterie !...

Les choux font partie des légumes verts alcalinisants favorables à l'équilibre acide base ; les choux de Bruxelles seraient acidifiants, à combiner avec des aliments aux qualités alcalinisantes.

Très économique, on n'en compte plus les recettes : en crudité, chou-rave, chou chinois, chou pommé, chou-fleur... Cuit à la vapeur, à l'eau, en potée, en gratin ou sauté au wok : chou-fleur, chou frisé, Bruxelles...

Ce n'est plus à prouver : les choux si différents nous offrent à table un éventail de goûts et plus largement encore, moult bienfaits à découvrir pour notre plaisir et notre santé. ●

Références

- *Du poison dans nos assiettes*, Marie-Monique Robin (Livre et film)
- www.terrevivante.org/135-le-chou.htm
- <http://cuisinept.com/morue-de-noel-cuit-avec-des-legumes-recette-portugaise/>
- <http://chefsimon.com/articles/produits-les-differentes-varietes-de-choux>
- <https://amandebasilic.com/les-bienfaits-du-chou/>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_romanesco



Dôme romanesco

Romanesco sur lit moelleux et farandole de lutins sylvestres...

INGRÉDIENTS pour 4 à 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre genre Bintje
- 1 beau chou romanesco (700 g à 1 kg)
- 500 à 700 g de champignons de Paris (ou girolles ou shiitakés)
- 3 belles noix de beurre ou de crème, ou 3 c. à s. de lait ou d'huile d'olive pour une purée onctueuse
- (1 pincée de noix de muscade si l'on veut)
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- un peu d'huile d'olive pour poêler les champignons (2 ou 3 c. à s.)
- 1 c. à c. de bicarbonate pour la digestion et contre l'odeur éventuelle.

Préparation du chou

- Détacher les feuilles. Laisser la fleur entière. Plonger le tout 5 mn dans de l'eau vinaigrée, rincer, égoutter.
- Saler, poivrer, cuire le tout « al dente », à la vapeur, 10 à 15 mn avec le bicarbonate ; cuisson vérifiée, laisser la fleur au chaud et enlever les feuilles (à réserver pour un futur potage économique).

Préparation de la purée

- Éplucher, cuire les pommes de terre à l'eau salée 20 à 25 minutes, puis les égoutter (réserver l'eau).
- Pour une purée plutôt ferme, les écraser peu à peu



© saismis - Adobe Stock

avec de l'eau de cuisson, le graissage et les condiments.
• (garder le reste du bouillon pour le dit potage économique...)

Préparation des champignons sautés

- Nettoyés, coupés en morceaux, les faire revenir à la poêle huilée, 15 à 20 minutes avec ail, sel, poivre.

Présentation

Dans un plat assez grand, répartir la purée, poser dessus le dôme romanesco avec un filet de beurre ou d'huile, disposer autour les champignons en guirlande, persiller le tout... et régalaons-nous !

Liens : Commission Produits de Coop Nature



Jardin ou jardinière ?

Il existe différentes manières de préparer vos sols : utilisation de la « grelinette » pour ne pas bousculer les couches de vie, ou bêchage manuel classique, à la machine, en permaculture, en lasagnes ou par simple griffage au croc, etc. Chacun étant le fervent défenseur de sa méthode. Nombre d'articles sont disponibles sur ce sujet.

De même, l'abondante documentation existante vous orientera sur les cultures maraîchères que vous aller mener. Nous vous proposons plutôt quelques idées pour vos cultures de plantes aromatiques et de simples.

Les aromatiques

Les vivaces

Estragon, sauge, romarin, thym, ciboulette, menthes et laurier sont les plus utilisées. Leur usage n'est pas exclusivement culinaire puisqu'on retrouve nombre d'entre elles dans la liste des simples pour leur propriétés médicinales.

Si le laurier ne demande pas de soin particulier, les autres plantes méritent d'être multipliées ou du moins rajeunies. Le romarin se plaît à croître à partir d'une bouture directement repiquée en terre.

On peut diviser le pied de l'estragon et de la sauge. Cette dernière se marcotte également très bien. Profitez de la montée de la sève du début du printemps pour procéder à ces différentes opérations.

Les annuelles

Persil, cerfeuil, coriandre, basilic se sèment dès les beaux jours, au chaud si possible. Les graines de persil, longues à germer, gagneront à être trempées une bonne nuit avant d'être semées.

Plante exceptionnelle par la diversité de ses utilisations, les jeunes feuilles de bourrache se consomment en salade, les plus vieilles se cuisent comme les épinards, quant aux fleurs, comestibles, elles décoreront superbement vos salades.

Les simples

Elles représentent une trousse à pharmacie naturelle. Elles sont en place pour soulager tous les maux du quotidien. Parmi ces végétaux, on trouve ainsi quelques soins de première urgence comme le très cicatrisant souci (*Calendula officinalis*), les apaisants thym et camomille matricaire, la bourrache contre la toux. Pour les maux de ventre, on retrouve la menthe, l'absinthe ou le chardon. Pour les fièvres la petite camomille ainsi que la verveine officinale ou la benoîte sont recommandées.

Annuelles ou vivaces toutes ces plantes se comportent très bien en pots ou en jardinières sur vos appuis de fenêtres, balcons ou terrasses.

A vous de choisir parmi leurs innombrables vertus celles qui conviendront le mieux à vos besoins.

Un brin de curiosité ? Plantez un gingembre. Sa très longue tige à tuteurer en surprendra plus d'un.

N'oubliez pas qu'en plus d'une consommation tout au long de l'année, vous pouvez conserver par séchage, par congélation ou dans l'huile les pouvoirs de ces plantes.

En attendant, ne négligez pas vos outils. Nettoyez-les, affûtez leurs lames, huilez-en légèrement les parties métalliques pour les préserver de la rouille.

Bon courage et beau printemps. ●



santé

L'équilibre acide base



Rarement diagnostiqué, l'excès d'acidité dans l'organisme peut engendrer quantité de problèmes. Des solutions variées permettent de rétablir l'équilibre acide base.

L'organisme agit en permanence au maintien de l'équilibre de nombreuses constantes (température, glycémie, pH (1) sanguin...). S'il n'y parvient pas idéalement, des problèmes de santé vont apparaître. Les troubles encourus suite à l'excès d'acidité sont nombreux, parmi eux : perte de densité osseuse, mycoses, tendinites, crampes, ongles et cheveux fragiles et cassants, caries dentaires, fatigue chronique...). Attention, le problème des remontées d'acide gastrique n'est pas en lien avec l'acidose du terrain, c'est un sujet différent.

Deux mécanismes

Le corps utilise deux principaux mécanismes pour maintenir un pH sanguin équilibré. Le premier est la mise en œuvre de systèmes tampons, consistant principalement en l'utilisation des sels minéraux présents dans les os pour contrer l'acidose ; ceci peut induire une déminéralisation importante. Le second est le stockage des acides en excès dans les tissus provoquant irritations, inflammations (ex : rhumatismes, tendinite à répétition), mauvais fonctionnement cellulaire...

Pour identifier le problème, certains signes cliniques sont parlants comme les mycoses mais mesurer le pH urinaire à l'aide de bandelettes permet de confirmer l'acidose. En temps normal celui-ci est de 7 à 7,5.

Les trois causes principales d'un excès d'acidité

- **l'alimentation.** Beaucoup d'aliments sont acidifiants : la viande, les laitages, le sucre, les céréales... Ceux-là même dont la consommation a beaucoup augmenté ces dernières décennies au détriment de la consommation de légumes. De plus, on observe que ces derniers contiennent beaucoup moins de sels minéraux (alcalinisants) qu'avant : en cause la culture productiviste, la sélection d'hybrides « tout beau tout vide ».
- **l'état de santé.** Quand on est malade ou affaibli, l'organisme est moins performant pour éliminer les toxines (dont les acides), tout comme, à une autre échelle, on sera moins efficace sur le ménage à la maison dans ce même cas. Le stress augmente également l'acidité.
- **la génétique.** Ce paramètre peut expliquer une acidose récalcitrante quand l'alimentation et la forme sont

satisfaisantes. On sait par exemple que les peuples du Nord gèrent moins bien les acides que ceux des pays chauds. En France, nous sommes entre les deux et les saisons témoignent de cette influence. En effet, bien des douleurs se réveillent à l'arrivée du froid dans les zones de faiblesse (ex : ancienne tendinite) par accumulation d'acides mal éliminés. Dans ce cas, le réglage se fera avec des compléments alimentaires « alcalinisants ».

Plusieurs pôles d'action pour rétablir l'équilibre

● **l'alimentation.** Diminuer les aliments acidifiants au profit des aliments alcalinisants (légumes verts ++). À noter qu'un potage tous les soirs est une excellente prévention pour la santé des os. Attention à ne pas confondre acide et acidifiant : en effet, le citron et le vinaigre de cidre par exemple ont un goût acide mais sont finalement alcalinisants dans notre corps.

● **les compléments alimentaires alcalinisants.** En cure ou sur la longueur si le réglage alimentaire ne suffit pas, mais aussi en accompagnement d'une pratique sportive car l'activité physique génère de l'acidité.

● **divers.** Bain de pieds au bicarbonate de soude dans le cas de mycoses (2 c. à s. pour une bassine), meilleure gestion du stress (Rhodiola, fleurs de Bach...); poumons et reins éliminent les acides, d'où l'intérêt d'avoir une activité physique régulière et de boire en suffisance.

Si vous souhaitez approfondir le sujet, des livres sont disponibles dans l'espace librairie chez Coop Nature, notamment sur la pratique alimentaire. Bien sûr, vos conseillères dans le rayon diététique des trois magasins peuvent vous proposer les bandelettes de papier pH, ainsi que les compléments alimentaires les mieux adaptés. ●

(1) pH (= Potentiel Hydrogène) : sa mesure quantifie le niveau d'acidité ou d'alcalinité (base) d'un milieu. L'équilibre est à 7. Le PH sanguin est de 7,42.



nouveaux fournisseurs

Tofu de Touraine et laitage poitevin

Nous avons découvert *Le Chat des Champs* sur le salon *Convergence* à Tours. Cette entreprise, créée par Yaming Cui, est située en Touraine à Nouzilly (Indre-et-Loire).

Le tofu de Yaming Cui est produit à partir de soja bio cultivé à Betz-le-Château, dans le sud du département. C'est une recette traditionnelle de la Chine du Nord, d'où est originaire Yaming.

Sa fabrication est 100% « maison ».

Coop Nature vous propose trois des quatre sortes de tofu bio qu'elle produit : nature, fumé et au curcuma-gingembre. Un tofu de qualité, soyeux et fin !

En savoir plus : <https://www.facebook.com/LeChatdesChamps/>



Situé à Saint-Gervais-les-Trois-Clochers, dans la Vienne limitrophe, *Le Pré Joly* est une petite entreprise familiale, dirigée par Hélène et Bruno Joly, lesquels sont venus se présenter au magasin de Tours Nord.

Au *Pré Joly*, les vaches sont au pré une bonne partie de l'année et les céréales, comme les semences, sont récoltées directement sur la ferme. Une grande partie du lait produit est transformée sur place.

Hélène et Bruno Joly fabriquent : yaourts aux fruits, crème fraîche, lait cru, fromages frais et affinés.

Une bonne découverte que ces produits certifiés bio et de qualité.

En savoir plus : <https://www.facebook.com/LePreJoly/>



Le parrainage, un vrai succès !

Lancée en septembre 2017 notre opération « parrainage » est un succès. En effet, sur 800 nouveaux sociétaires récents à Coop Nature, 157 ont été parrainés, soit près de 20 %, ou encore une personne sur cinq. C'est une performance remarquable de leurs parrains. Qu'ils en soient remerciés.

Parrainer un nouvel adhérent, c'est lui assurer d'entrer dans le monde coopératif de Coop Nature qui défend les valeurs morales et sociales de la sphère biologique.

N'oubliez pas : pour vous, parrain, une remise complémentaire de 10 %, valable six mois, vous est acquise. Continuons notre progression ! ●



Bio Vœux

Toute l'équipe de Coop Nature est heureuse de vous adresser ses meilleurs vœux pour la nouvelle année.

Que 2019 vous comble ! Bonheur et santé grâce à des produits sains, naturels et respectueux de l'environnement.

Vous les retrouverez bien sûr dans nos magasins de Tours Centre, Tours Nord, Chambray-lès-Tours et sur les marchés Beaujardin et Coty.



EN COOPÉRATION,
JÉRÔME BIAGGI,
DIRECTEUR DE COOP NATURE.

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 Loisel • 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

Chambray : 13, rue Augustin Fresnel

🚶 **36** - Arrêt Fresnel ou Perrin