



Le Journal de la Coop

N°62
AVRIL
MAI
JUIN
2019

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

ÉDITO

JACQUES LOISEL*

La Coop, on y tient !

En ces temps où de nombreuses enseignes se découvrent subitement un intérêt pour le bio, un petit retour sur nos spécificités est... nécessaire !

Nos relations anciennes avec nos fournisseurs sont fondées sur le respect, et parfois, l'entraide.

Nous privilégions les circuits courts, de proximité, pour les produits locaux.

À Coop Nature nous tenons au conseil de qualité dans nos rayons en diététique, cosmétique, etc. Ces qualités de conseil et d'écoute, vous les retrouverez auprès de toute l'équipe Coop Nature, qui est formée et engagée.

Tout cela participe d'un modèle de commerce à préserver, que notre profession défend.

Ainsi, nous avons créé avec d'autres coopératives un groupement d'achat national nommé Accord Bio, regroupant plus de 200 magasins indépendants répartis dans toute la France. Ce groupement

est aujourd'hui et plus que jamais une véritable force !

Accord Bio s'est ainsi engagé à renforcer la solidarité entre magasins indépendants pour faire face aux nouveaux enjeux de la distribution bio, et à défendre la bio véritable.

En privilégiant les marques françaises, Accord Bio offre des garanties de traçabilité.

Avec Accord Bio, Coop Nature partage ses engagements d'expertise produits, d'accueil, de bonnes relations avec les fournisseurs.

Ce sont ces spécificités, qui font notre coopérative depuis 45 ans et c'est ce que nous défendons avec vous encore aujourd'hui ! ●

Coopérativement vôtre.



* Président du conseil d'administration

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

SOMMAIRE

- Le sucre, notre cher ennemi > P.2-3
- Le laitier Gaborit : du bio exigeant > P.4
- Recettes : boulettes de Labneh / Soupe froide de courgette, petits pois, yaourt et menthe > P.5
- Consommer bio... mais c'est bien sûr ! > P.6
- Optez pour un potager bio ? > P.7
- Vins de la Coop / Nouveaux fournisseurs / Révons un peu > P.8



LE SUCRE





santé

Le sucre, notre cher ennemi

Omniprésent dans notre alimentation, le sucre est aussi un carburant pour notre organisme. Mais attention, selon sa provenance, le sucre peut être notre ami... ou notre ennemi. Dans tous les cas, à consommer avec modération.

Connaissez-vous la malto-dextrine ? Elle sert de liant, d'épaississant, d'anti-grumeaux dans l'industrie agroalimentaire

On la trouve dans le chocolat en poudre, les laits infantiles, le « ketchup », les sauces prêtes, les soupes, les boissons aromatisées, et autres vinaigrettes allégées...

Sa fabrication est issue du cracking de l'amidon. Six millions de tonnes de maïs, pomme de terre, pois, blé... sont transformées par les amidonniers en malto-dextrine, sirop de glucose, isoglucose.

Au bout de l'opération complexe, le glucose est réduit en tout petits morceaux.

Résultat : plus on l'hydrolyse, plus on dope le pouvoir sucrant (de peu pour la malto-dextrine à beaucoup - 90% de fructose - pour le sirop de maïs (1), dernier étage du cracking).

Quel est l'impact du sucre sur notre santé ?

« Tout serait tout sucre pour le consommateur si l'on pouvait mesurer précisément l'impact de ces joyusetés produites par le cracking de l'amidon.

Mais voilà : la malto dextrine et l'isoglucose étant considérés comme des ingrédients et non des additifs, rien n'oblige les fabricants à fournir des études pour démontrer leur innocuité.

Certes, on dispose de quelques données sur la nocivité du fructose. Des expériences menées chez le rat ont montré que, avalé en excès, il dézinguait le foie des pauvres bêtes jusqu'à déclencher une cirrhose, tout en les plongeant dans une dépendance aussi forte que celle de la cocaïne ».(2)

Attention toutefois : On sait que le glucose se comporte différemment dans l'organisme selon qu'il est contenu

dans les féculents (plutôt favorable à la santé), ou extrait artificiellement de l'amidon (plus nocif).

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation voudrait bien (depuis deux ans !) connaître les « données de sucres ajoutés des produits manufacturés ». Mais l'agroalimentaire oppose le secret industriel ... CQFD!

Ne cherchez pas l'édulcorant idéal ! Chacun a ses atouts et ses faiblesses qui seront appréciés différemment selon qu'on l'aborde selon les points de vue culinaire, gustatif, nutritionnel ou de l'exigence santé.

Sachez utiliser toute ces formes de glucose avec modération et varier vos édulcorants (ex : sucre de coco dans vos desserts, sucre de canne dans vos confitures « allégée en sucre », miel dans vos tisanes...) ●

(1) High Fructose Corn Syrup Now Labeled as Fructose ou HFCS-90 de son petit nom !

(2) Le Canard enchaîné 19/12/2018



Les produits sucrants

	SUCRE BLOND DE CANNE	SUCRE DE CANNE COMPLET	MÉLASSE	SUCRE DE COCO	SIROP D'AGAVE	SIROP D'ÉRABLE	MIEL	SIROP DE YACON	STÉVIA RÉBAU-DIOSIDE	SUKRIN MELIS	XYLITOL
Substrat d'origine	Canne à sucre			Sève de fleur de cocotier	Sève d'agave (plante)	Sève d'érable	Fleurs butinées	Yacon (poire de terre)	Sève (plante)	Maïs (et autres céréales)	Écorce de bouleau
Pouvoir sucrant (par rapport au sucre blanc)	Similaire d'agave (plante)	Légèrement plus faible	Plus faible	Similaire	Similaire	Similaire	Légèrement plus fort	Plus faible	300 %	75 %	Similaire
Énergie (kcal/100g)	± 400 kcal	380-390 kcal	± 300 kcal	± 380 kcal	± 310 kcal	260-330 kcal	± 300 kcal	200 kcal	0 kcal	0 kcal	240 kcal
Index glycémique	70	70	70	35	40	65	60	1	0	0	8
Goût	Goût neutre	Note de réglisse	Caramel cuit, réglisse	Goût biscuité	Goût neutre	Arôme typique	Goût prononcé	Légère note de caramel	Goût neutre	Goût neutre	Goût neutre
Vitamines, minéraux et oligoéléments	X	++	++++	++	++	++	+++	++	X	X	X
Particularités	Non cariogène				Fructose naturel		Anti bactérien Fructose naturel	Prébiotique, fibres		Anti-oxydant	Anti-caries Anti-acidifiant
							Régime sans sucre				
Forme	Morceaux Poudre	Poudre	Liquide épais	Poudre Sirop	Liquide Cristallisé	Liquide Cristallisé	Onctueux	Liquide	Pastilles Poudre	Poudre	Poudre

Tableau élaboré par Maelle Ramonet stagiaire en diététique à Coop nature.



focus fournisseurs

La laiterie Gaborit : du bio exigeant

Fondée par Bernard Gaborit, la laiterie installée dans le Maine-et-Loire, affiche depuis ses débuts la volonté de produire un lait de qualité, dans le respect des vaches et des terres mais aussi des hommes, qu'ils soient salariés ou partenaires.



En 1968, à l'époque de la course à la mécanisation, l'arrivée de produits chimiques de traitements des sols, tels les pesticides, les herbicides, fait ici frémir. En effet, s'ils réussissent à faire disparaître les « mauvaises herbes », ce sont également les oiseaux et tout un écosystème qui disparaissent avec elles.

Quelques années plus tard en 1973, confortés par une sensation de mal-être chez les animaux, la famille Gaborit reprend définitivement une agriculture biologique. Certifiée Biocoherence, elle va même plus loin que la législation européenne : pâture en liberté au pré le plus longtemps dans l'année, traitements vétérinaires très limités, pas de mixité de cultures et d'élevage bio et non bio, aucun recours à l'ensilage, pas de produits non bio dans la ration des animaux, litière de paille.

Un lait de qualité exceptionnelle !

Encore aujourd'hui, ce sont des techniques artisanales qui permettent de traiter le lait produit par des vaches Jersiaises, une race qui offre un lait de qualité exceptionnelle plus riche en minéraux, en vitamines (notamment la vitamine B5 aussi présente dans la gelée royale !), en oligo-élément, avec des taux de protéines et de matière grasse supérieurs et un taux de lactose particulièrement faible d'où une meilleure digestibilité. De plus le lait n'est pas homogénéisé (c'est chose rare

aujourd'hui, même en bio) ce qui permet de préserver la qualité de la phase grasse. On le reconnaît au fait que crème remonte à la surface du lait.

Depuis plus de 30 ans, les produits Gaborit, sont disponibles dans les rayons crèmerie des magasins Coop nature. Vous y trouverez :

- Du lait frais bio français de Jersiaise, de chèvre et de brebis, sans aucun ajout de poudre de lait, préservé dans ses composants naturels, non homogénéisé (fragmentation des molécules grasses en fines particules), à pasteurisation douce réalisée au bain-marie pour préserver les bactéries lactiques intéressantes et sans ultrafiltration pour conserver son goût naturel,
- Des produits laitiers frais : desserts maison, yaourts nature et aux fruits, fromage blanc lisse ou campagnard, crèmerie,
- Des fromages affinés biologiques de qualité : les tommes, fromage à pâte pressée et les fleurs, fromage à pâte molle, croûte mixte. Bon appétit! ●



Boulettes de Labneh (Yaourt nature de vache) *

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 500 g de Yaourt nature entier
- 1/4 de grenade
- 3 c. à soupe de pistaches non salées
- 2 c. à soupe de graines de sésame blond toastées
- 1 petit bouquet de persil plat
- Facultatif : huile d'olive

Préparation

- Choisir un bocal bien haut et bien propre et placer un linge à l'intérieur, en le laissant largement dépasser.
- Batre le yaourt dans un bol avec 1/2 c. à café de sel et placer au centre du linge. Nouer les extrémités en un baluchon que l'on suspend en haut du bocal à l'aide d'une cuillère ou d'une baguette en bois, afin qu'il ne touche pas le fond, où s'écoulera le petit lait.
- Placer au réfrigérateur pendant 48 h. Le petit lait qui s'écoule pendant ce temps pourra servir dans une pâte à crêpes.
- Dénouer le linge où se trouve une boule de labneh. On peut l'utiliser sans attendre, nappé d'huile d'olive, ou bien le transformer en boulettes.
- Pour ce faire, prélever les arilles de la grenade, concasser les pistaches et hacher le persil plat.



- Diviser le fromage en une dizaine de portions et rouler en boulettes.
- Passer dans la grenade, les pistaches ou le persil et disposer sur une assiette. Servir à l'apéritif ou avec une belle salade composée.

Pour conserver les boulettes (hormis celles à la grenade qui doivent être consommées le jour-même), on peut les placer dans un bocal bien propre et les couvrir largement d'huile d'olive. Elles se conservent alors plus d'une semaine au réfrigérateur. ●



Soupe froide de courgette, petit pois, yaourt et menthe (Yaourt de chèvre) *

La soupe froide est un classique qui se prête aussi bien à l'apéritif qu'à l'entrée, ou encore au repas léger facile à transporter. Le yaourt de chèvre lui apporte une petite touche acidulée, et surtout beaucoup d'onctuosité.



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 100 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 pointe de couteau de cumin en poudre
- 1 petit bouquet de menthe fraîche
- 1 yaourt de chèvre

Préparation

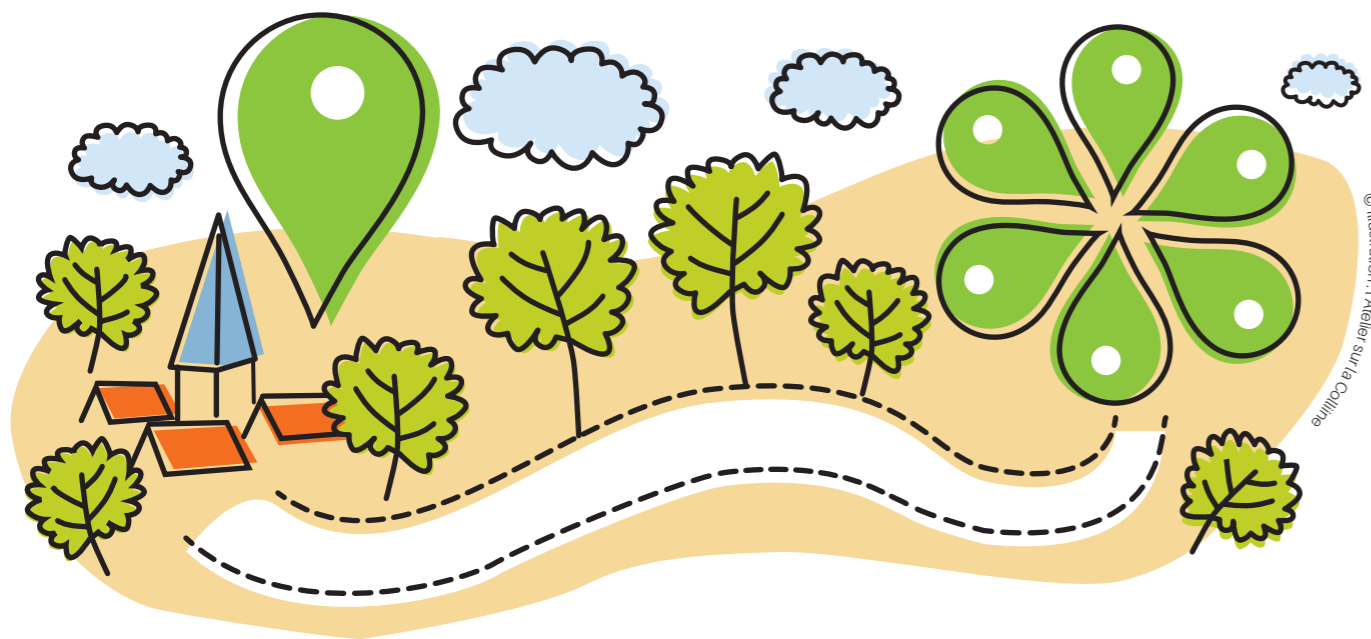
- Oter les extrémités des courgettes.
- Couper en morceaux et placer dans un faitout avec 1/2 verre d'eau.
- Cuire à l'étouffée pendant 10 mn.
- Ajouter les petits pois et cuire pendant 10 mn supplémentaire.
- Passer le tout au blender avec le cumin, les feuilles de menthe et 1 pincée de sel. Laisser refroidir, puis mixer de nouveau avec le yaourt de chèvre.
- Servir froid ou à température ambiante. ●

* Recettes réalisées par Cléa Cuisine pour La Maison Gaborit



bio et local

Consommer bio... mais c'est bien sûr !



Local mais pas bio, bio mais pas local, pour quel bilan carbone ? Comment s'y retrouver ? À quel "sain" se vouer ?

Qu'on sait peu que 57% du bilan carbone d'un produit sont déterminés par son mode de production. Qu'en est-il exactement de l'alimentation locale non bio ?

Bilan carbone des circuits courts

Les aliments cultivés localement (1) sont distribués par des circuits courts, ce qui devrait réduire leur empreinte carbone. Pourtant, les engrais chimiques azotés (2) et les pesticides utilisés pour leur culture ont accompli de longs parcours : sur les grandes cultures (3), 70 à 80 % des gaz à effet de serre émis sont dus à leur fabrication, leur transport et leur épandage.

De surcroît, les animaux d'élevage traditionnel sont nourris en partie avec du fourrage et du soja importés. En Amérique du Sud, l'exploitation exponentielle de cette légumineuse, à 80% génétiquement modifiée, supplante les cultures destinées aux populations locales. Elle est en outre une des causes de la destruction de la forêt amazonienne.

En revanche, les éleveurs bio s'efforcent de produire sur leur ferme l'alimentation – évidemment bio ! – de leurs animaux.

Bilan sanitaire des produits locaux traditionnels

On sait maintenant que l'agriculture traditionnelle compte nombre des traitements avec des produits chimiques de synthèse : plus de 36 en moyenne sur les pommiers ; ou bien encore 2,3 kg par hectare de champ cultivé.

Levons donc l'ambiguïté : un aliment local n'est pas forcément sain, car il peut avoir été produit à grand renfort d'engrais chimiques et de pesticides. A contrario, l'agriculture biologique se fait sans transports, sans pesticides de synthèse, sans engrais chimiques ni OGM et avec le moins d'intermédiaires possible.

Pour consommer sain, consommer bio et local, c'est l'idéal ! ●

(1) Nous n'abordons ici que les problèmes soulevés par l'agriculture conventionnelle en France, puisqu'il s'agit de production locale. Quant à l'agriculture dite "raisonnée", cette appellation a été abrogée en 2013 par décret officiel.

(2) Soit : céréales, oléagineux, protéagineux, betteraves à sucre, pommes de terre.

(3) L'azote est le principal composant des engrais chimiques destinés aux céréales.



jardinage

Optez pour un potager bio ?

Voici les bases pour réaliser un potager bio :

- Il faut supprimer les produits chimiques du jardin (pesticides, insecticides, désherbants, engrais...) Ils sont dangereux pour la santé, tant pour le jardinier qui les manipule que pour sa famille qui va consommer des fruits et légumes dans lesquels des résidus de produits chimiques seront encore présents.
- La lutte biologique par des produits naturels est efficace et intéressante pour quiconque s'intéresse un tout petit peu à la cuisine chimique : vous pourrez faire vos décoctions, vos purins de plantes, et autres potions naturelles. Vous apprendrez aussi à faire de la prévention et à mieux penser vos plantations.
- L'eau est une denrée rare, donc il faut l'économiser : cela passe par l'installation de récupérateurs d'eau de pluie, et une limitation des arrosages grâce au paillage par exemple.
- Il faut accepter un peu de fouillis et d'herbes folles qui feront d'ailleurs des lieux d'accueil parfaits pour certains auxiliaires utiles au jardin !
- C'est une question d'équilibre au jardin, vous allez apprendre à comprendre son fonctionnement : si vous constatez l'invasion d'une adventice particulière, peut-être est-ce le signe que votre terre manque d'azote, par exemple. Faites votre compost, développez l'association des plantes et pratiquez la rotation des cultures.
- La préservation de la biodiversité commence au jardin potager : privilégiez les légumes et fruits de votre région.

Les préoccupations environnementales sont au cœur de l'actualité. Souvent les interventions de l'homme sont à l'origine de catastrophes écologiques qui en sont les conséquences : changement climatique, pollution des cours d'eau, scandales sanitaires liés aux pesticides, etc... En tant que jardinier, vous pensez qu'il faut réagir, oui, vous pouvez convertir — si ce n'est déjà fait — votre jardin en potager bio, bannissant ainsi toute utilisation de produits phytosanitaires.

• Observez bien votre environnement et faites confiance à votre bon sens ! Vous aurez inévitablement envie d'en savoir plus sur des pratiques plus pointues comme la biodynamie ou le jardinage avec la lune, la permaculture etc...

• Achetez vos graines et plants bio qui sont issus de porte-graines connus et qui ont été cultivés sans pesticides ni fongicides, et qui n'ont pas non plus reçu de traitement lors de leur conditionnement.

• Les autres produits pour le jardin tels que le terreau, les engrais, et autres traitements naturels, doivent porter la mention « utilisable en agriculture biologique ».

• Vous pouvez les trouver dans nos trois magasins Coop Nature.

• Vous verrez, vous convertir au potager bio vous entraînera inévitablement à changer votre approche environnementale, et plus globalement votre quotidien ! ●



on a testé pour vous

Commission vins de la Coop

La commission des vins de la Coop a testé pour vous les 14 chinons rouges bio en vente dans nos magasins.

Le coup de cœur de la commission : domaine de l'Arpenty 2018, vendu 6.94 € prix public, soit 6.25 € prix sociétaire.»

Tchin ! (A consommer avec modération). ●



nouveaux fournisseurs

Julien et François Pinon

Situé en Touraine, au cœur de la vallée de la Loire et de l'A.O.C. Vouvray, le domaine Pinon a été fondé en 1786.

Le cépage cultivé est le chenin blanc, sans assemblage avec d'autres variétés. Ce cépage historique de la vallée de la Loire possède une étonnante plasticité. Il permet d'obtenir tous les types de vins blancs, tranquilles comme pétillants.

Les 15 hectares du domaine sont situés sur les pentes de la Vallée de Cousse.

Le domaine est conduit depuis 2003 selon les principes de l'agriculture biologique (certification Ecocert). ●



En savoir plus : www.francois-pinon-vouvray.com

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

éthique

Rêvons un peu

Imaginons une relation entre un distributeur d'alimentation bio et ses fournisseurs(1). Imaginons que cette relation se fasse sans pression sur les prix. Imaginons que cette relation se fasse sans harcèlement relatif aux concurrents.

Imaginons que les entretiens ne se déroulent pas dans une ambiance de garde-à-vue digne de la grande distribution (bio ou non).

Imaginons que la relation de l'entreprise avec ses fournisseurs se fasse en transparence et dans un respect mutuel.

Vous vous demanderez : « arrêtons de rêver ».

Pourtant, de telles entreprises existent, refusant d'user des mêmes pratiques économiques que les grandes enseignes de la bio.

Coop Nature est un de ces distributeurs bio indépendants, et dans nos relations avec nos fournisseurs, locaux ou non, le mot éthique n'est pas de la communication. ●

(1) Nous parlons ici de l'ensemble des fournisseurs et pas seulement une toute petite minorité d'entre eux sur laquelle serait axée une vibrante promotion du local.

(2) Nous parlons ici de l'ensemble des fournisseurs de magasins bio, en incluant ceux qui réalisent régulièrement la promotion du « local » à grand renforts marketing, et ... sur une proportion de local en réalité très réduite.»