



# Le Journal de la COOP

N°69  
JANVIER  
FÉVRIER  
MARS  
2021

LE JOURNAL DE COOP NATURE • Vente de produits naturels et biologiques • Tél. : 02 47 66 77 77 • [www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)

## ÉDITO

JACQUES LOISEL \*

## Souhaitons-nous une vraie nouvelle année 2021 !

**a** Après 2020 et son cortège d'écueils, souhaitons-nous une vraie nouvelle année 2021 ! Drôle d'année que 2020 : pandémie, confinement, déconfinement, ordres et contre-ordres, reconfinement, allègement mais pas trop... les sociétaires, les clients et les employés des trois magasins en ont vu de toutes les couleurs ! Il a fallu faire face à la nouveauté des situations, et trouver des solutions... Compensation positive, quand même : le baptême en fanfare du nouveau commerce en ligne basé à Tours-Nord ! Merci à tous nos salariés qui ont assuré la continuité de la Coop, et qui ont su s'adapter aux nouvelles pratiques : les files étirées aux entrées des magasins !

les masques inutiles un jour et l'autre non ! le gel et la distance physique !

Malgré cela, depuis l'automne, un air nouveau souffle à Tours-Nord. Le magasin a fait peau neuve en novembre dernier. Emmanuelle, appréciée des sociétaires depuis près de 10 ans, en devient la nouvelle responsable. L'équipe est renforcée par Laurianne, crémillère accomplie, Louis, boucher traditionnel expérimenté et Ingrid, diététicienne naturopathe confirmée.

Ces bonnes nouvelles répondent aux questions débattues lors de l'assemblée générale de septembre. Nous remercions les sociétaires de leur patience et nous souhaitons bon vent au nouvel envol du magasin. ●



\* Président du conseil d'administration

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

### SOMMAIRE

- La 5G et l'environnement > P.2-3
- Semons des graines > P. 3
- Que faire au potager en hiver ? > P.4-5
- Les Jardinières masquées > P.5
- La patate douce > P.6-7
- Recette : moelleux à la patate douce et aux fruits d'hiver > P.7



## La patate douce





**nouvelles technologies**

# La 5G et l'environnement

## (Second volet \*)

**Récemment, les opposants au déploiement de la 5G ont été traités de rétrogrades d'une manière très imagée (le modèle amish) — et très commentée — par le chef de l'État. Ses plus fervents défenseurs vantent en effet la 5G comme un progrès technologique et social aussi révolutionnaire que l'électricité ou le train. Et pendant ce temps...**

**P**endant ce temps, les Chinois éteignent leurs antennes 5G la nuit, les Suisses des cantons de Vaud et de Genève suspendent le déploiement des antennes, tout comme à Bruxelles ou dans plusieurs villes des États-Unis, en application du principe de précaution. Les 150 citoyens de la Convention Citoyenne tirés au sort, après neuf mois de travail, ont adopté un moratoire sur la 5G. En France, encore, le journal *Le Monde* publie le 20 février 2020 un article signé de 1 000 scientifiques déclarant que « continuer à promouvoir des technologies superflues et énergivores comme la 5G ou la voiture autonome est irresponsable à l'heure où nos modes de vie doivent évoluer vers plus de frugalité ». Enfin, une tribune publiée en janvier 2020 par l'association *The Shift Project* évalue la surconsommation d'énergie, induite pour les opérateurs mobiles, à 2% de la consommation française. Elle préconise donc de la réserver à des usages précis. En revanche, aucune étude sérieuse ne prouve son innocuité.

### **Tous exposés...**

Bien plus nombreuses que les antennes actuellement en service, celles destinées à la 5G sont partout, greffées

sur les arbres, les lampadaires, les arrêts de bus, les panneaux de circulation, par exemple, en attendant d'être glissées dans les ampoules de nos maisons. Elles constituent ainsi des fours à micro-ondes à ciel ouvert aux rayons desquels nous serons tous exposés, consentants ou pas, et de façon permanente.

De plus, la liste des méfaits environnementaux attribués à la 5G est longue. Le risque qu'elle accentue le syndrome d'électro-hypersensibilité (ou EHS, qui touche déjà 8% de la population) est évident. Maux de tête, acouphènes, insomnie, vertiges, troubles du rythme cardiaque, douleurs articulaires, irritabilité, dépression, fatigue et défaut de concentration en constituent une partie des symptômes qui peuvent conduire à une inaptitude temporaire ou définitive au travail.

En outre, de nombreuses études envisagent l'augmentation du risque de tumeur du cerveau surtout chez les enfants et les adolescents. Elles soupçonnent aussi d'autres effets nocifs sur la santé des individus : réduction de la fertilité masculine, augmentation du risque de fausses couches, mutations génétiques, Alzheimer, perturbation des rythmes veille / sommeil.

Quelles répercussions sur l'économie aura ce surcroît de coûts de la santé et de l'inaptitude au travail ?

Sans compter que l'effet perturbateur des ondes a déjà été constaté sur le rythme des plantes, des insectes pollinisateurs et d'autres animaux.

### **...et déboussolés ?**

À considérer le vivant dans sa globalité, il apparaît qu'il est tout entier un univers d'électromagnétisme, tant pour les structures (anatomie) que pour les processus (physiologie). Toutes les structures biochimiques aux niveaux moléculaire et cellulaire sont en effet organisées par des micro champs électromagnétiques. C'est



Illustration © l'Atelier sur la Colline

## Le nouveau paysage de la téléphonie mobile... (À quand les arbres connectés ?)

ainsi qu'on explique la façon dont de nombreuses créatures peuvent se diriger en utilisant le champ électromagnétique de la Terre : hyménoptères (abeille, guêpe), truite arc-en-ciel, chauve-souris, pigeon voyageur ou oiseaux migrateurs, etc.

Outre la perte de capacité d'orientation due aux champs magnétiques, les scientifiques redoutent la détérioration du matériel génétique, la perturbation du rythme jour-nuit et une moindre activation du système immunitaire : en somme, des troubles similaires à ceux des humains, avec la suspicion de voir certaines espèces (1) s'amenuiser ou disparaître.

### Et dommage pour l'écologie !

En effet, ces millions d'antennes véhiculeront beaucoup plus de données et ne seront jamais en « mode veille », tous les objets connectés l'étant en permanence. Devenus obsolètes, les appareils mobiles actuels seront détruits, générant autant de déchets très peu recyclables. Il faudra en produire des milliards d'autres avec des matériaux extraits au mépris des droits humains. En outre, la filière du réemploi qui commençait à prendre de l'essor risque de ne pas s'en relever. Enfin, l'augmentation de la consommation d'énergie par les objets connectés est évaluée par *Internet of Things* à près de 15% de la production électrique mondiale.

### Alors, un progrès la 5G ?... ou modèle Shadock (2) ?

Difficile, comme on l'a vu, de considérer la question avec impartialité et sérénité. Il est évident, en effet, même sans être un grand scientifique, de comprendre que non, la 5G n'est pas un progrès.

En effet, ses atouts en termes de débit et de temps de latence en font tout juste une évolution de la 4G et une innovation technologique. Non un progrès en soi car la télémédecine, la voiture ou l'agriculture connectées, avancées par ses défenseurs comme des progrès, n'ont pas besoin de cette technologie pour exister. En revanche, cette dernière crée le besoin, pour le plus grand profit des géants des télécommunications et pour un coût sanitaire et environnemental sans commune mesure avec les bénéfices qu'ils avancent et que vantent nos dirigeants. ●

\* 1<sup>er</sup> volet à lire ou à relire dans Le Journal de la Coop n° 68.

(1) Certains insectes pollinisateurs ou chauves-souris par exemple.

(2) [https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/09/26/debat-sur-la-5g-des-amish-aux-shadoks\\_6053727\\_3232.html](https://www.lemonde.fr/idees/article/2020/09/26/debat-sur-la-5g-des-amish-aux-shadoks_6053727_3232.html)

Sources : Wikipédia ; RTS du 17/09/2020 ; Robin des Toits ; GreenIT.fr

### clin d'œil



## Semons des graines

**E**n plein quartier des Halles, une maison surprend par sa façade, tapissée de verdure : vigne, volubilis, capucines, haricots rouges-grimpent jusqu'au 2<sup>e</sup> étage. C'est au n°29 de la rue Jules-Charpentier que, depuis le printemps dernier, le local d'information et de rencontre « Semons des graines » s'ouvre à qui veut partager ses idées et ses connaissances pour éveiller nos semblables à un possible changement de société.

Pour que, le débat aidant, germe et

croisse dans chacun de nous la prise en main de notre destin, la volonté d'en devenir acteur, une permanence est ouverte du mercredi au samedi de 14h à 20h.

Dans cet esprit, on peut y rencontrer, le vendredi, des membres du collectif de jardiniers tourangeaux « Les Jardinières masquées » qui, lors du premier confinement, ont réinvesti les parcelles délaissées de la ville pour y pratiquer du maraîchage sauvage et solidaire. ●



jardinage

# Que faire au potager en hiver, en janvier et février ?

**L'hiver votre potager est juste endormi. Il demande toutefois à ce qu'on s'occupe de lui, alors, trouvez les bons gestes pour continuer à le dorloter et préparer son réveil printanier.**

**U**n potager d'hiver peut vite se retrouver tout nu. Il faut donc penser à protéger votre terre, même sans culture, avec une couverture végétale. L'objectif ? Protéger votre sol, par le paillage, de l'érosion causée par le gel, le vent et le lessivage de la pluie. Il s'agit d'une technique simple mais indispensable. Ensuite, il suffit de semer les engrais verts tels que trèfle, moutarde etc., spécialement cultivés pour enrichir le sol. Seul souci : ils se plantent dès la fin de l'été. Une autre possibilité : déchets végétaux, feuilles mortes, herbes coupées, voire carton sans encre que vous pouvez disposer sur le sol ; tout sera décomposé d'ici le printemps et votre sol protégé et nourri.

## La protection des cultures

**En janvier**, l'activité reprend doucement au potager... Les légumes d'hiver nécessitent parfois une protection efficace pour faire face aux fortes gelées du mois de janvier. Il est important de vérifier régulièrement

l'état du paillage des poireaux et des artichauts et, le cas échéant, de rajouter des feuilles mortes ou tout autre couverture végétale. Les fèves seront butées tandis que les salades d'hiver seront cultivées sous cloche ou sous tunnel.

## Les récoltes du mois de janvier

Les légumes d'hiver sont bien moins nombreux que ceux d'été, mais le potager reste productif, même en plein mois de janvier. Les salades comme la mâche, la chicorée et certaines variétés de laitues se récoltent au cœur de l'hiver. En janvier, les poireaux, les salsifis, les choux sont également des légumes de saison qu'il est agréable de récolter au fur et à mesure des besoins.





© pablo\_arriaran - iStock

## L'entretien du potager

Le mois de janvier est aussi la période idéale pour nettoyer votre potager et repartir sur de bonnes bases pour le printemps. Assurez-vous que les vitres de vos châssis sont propres et laissent passer un maximum de luminosité. Redessinez les plans de votre potager en prenant en compte la rotation des cultures. Et enfin, vérifiez vos outils de jardinage pour la frénésie du printemps !

## Récoltez vos légumes d'hiver et semez les légumes-fruit

**En février**, il y a de quoi faire, alors que les jours commencent à s'allonger ! Ce mois est propice à la récolte de choux d'hiver, d'épinards, de frisée, de mâche et de pissenlits pour composer des salades vitaminées.

Pensez également à semer vos tomates, courgettes, concombres et autres aubergines sous un abri lumineux, dans une caissette à température ambiante de 20° C environ. Si, dans votre région, l'hiver n'est pas trop rigoureux, vous pourrez semer vos petits pois en pleine terre, dans votre potager, en les espaçant de 30 centimètres pour les variétés naines et 40 centimètres pour les variétés grimpantes. De même, il est possible de semer les pois mange-tout.

## Premières pommes de terre et topinambours

Vous pouvez, dès le mois de février, planter vos premières pommes de terre dans un lieu protégé. Si vous envisagez de planter de l'ail, des échalotes et des oignons, pensez à les tenir éloignés des pommes de terre avec lesquels ils ne s'entendent pas particulièrement. Vous raffolez des topinambours ? C'est le moment de penser à les mettre en terre. En effet, les topinambours poussent dans tout type de sol, même pauvre : tracez des lignes tous les 70 cm environ, et plantez un tubercule tous les 60 centimètres, à 8 / 10 centimètres de profondeur.

**En mars, le printemps arrive... ●**



Illustration © l'Atelier sur la Colline

clin d'œil (bis)

# Les Jardinières masquées

« **A**près l'urgence des masques, il y a l'urgence de l'autosuffisance alimentaire. Le mouvement a démarré surtout parce que certains bénévoles ne pouvaient plus s'acheter de nourriture. On a mis en place des collectes, avec les Restos du cœur, la Banque alimentaire, mais c'était plus logique de commencer à produire en ville, une nourriture propre, locale. » (1) Militant pour l'autosuffisance alimentaire, les membres du collectif se sont donc mis à l'ouvrage et ont investi quelques parterres « délaissés » de la ville de Tours pour y planter des plantes comestibles. Le mouvement est axé sur la volonté, l'intelligence collective et les compétences individuelles. Les idées foisonnent pour installer les plantations, créer des bacs (voire les décorer), mettre en place des méthodes de cultures... Pour cultiver fruits et légumes à partager, le collectif propose d'aller plus loin en souhaitant

faire participer la municipalité à cette démarche.

Dans ce but, il propose de soutenir le principe de réserver 50 % des espaces verts urbains à des plantations alimentaires (légumes et arbres fruitiers) et d'y consacrer la même part du budget municipal.

Une pétition est dès maintenant en ligne dans ce but.

Il faut noter que ce mouvement se répand en France (Poitiers, Nantes, Grenoble...) comme en Allemagne.

Renseignements et actualités des Jardinières masquées sur leur page Facebook **Les jardinières masquées de Tours**.

Vous pouvez également aller voir sur le terrain ces cultures disséminées en ville en particulier place de Strasbourg. Le prochain évènement d'importance, le 21 mars avec « la journée du jardinage », invitera à participer à diverses activités dans la ville : démonstrations, repas partagé... (2). ●

(1) La Nouvelle République du 22/05/2020.

(2) La Nouvelle République du 22/12/2020



**légumes de saison**

# La patate douce



© Floorije - iStock

« Quoi ? du liseron dans mon jardin ? Pas question ! Vite, ma pioche ! » Mais non, laissons donc cette décorative *Ipomoea batatas* égayer le jardin. C'est une plante de la famille des convolvulaceae, une patate douce aux délicates fleurs en trompette et aux élégantes tiges retombantes cachant des tubercules comestibles... gourmandises en perspective.

**Q**u'originale des Amériques — rapportée elle aussi par Christophe Colomb — c'est une herbacée vivace répandue en régions tropicales. Malgré son nom, elle n'est pas apparentée à la pomme de terre, qui elle est une solanacée, mais elle lui ressemble ; elle est souvent blanche, mais aussi jaune, rouge ou violacée ; elle est sucrée et d'autant plus que sa couleur est plus foncée.

Récoltée à l'automne, elle se conserve plusieurs mois ; le tubercule se consomme en farine ou frais, comme la pomme de terre ; on peut en faire des desserts ; les feuilles se préparent comme celles des épinards, en salade ou cuites.

Elle est source de potassium, de vitamines A, C, B6, B9, de cuivre, de manganèse et, souvent plus abondants dans la pelure, d'antioxydants comme le bêta-carotène. La patate douce est plus riche en amidon que la pomme de terre. Ses feuilles, peu caloriques, sont d'avantage pourvues que l'épinard en protéines, bêta-carotène, calcium, phosphore, fer et vitamine C.

Aliment de base dans l'île japonaise d'Okinawa, serait-elle une des composantes de la longévité particulière de ses habitants ?

Consommée surtout dans les pays en développement, elle est la septième production agricole mondiale.

Aliment de sécurité dès le XVI<sup>e</sup> siècle en Orient, elle déjoue efficacement les effets des sécheresses et des typhons en remplaçant le riz dévasté.

Des associations d'aide humanitaire font la promotion de sa culture comme meilleure alternative aux déficiences alimentaires.

En 2016, le Prix mondial de l'alimentation a permis de convaincre près de deux millions de foyers africains de planter, acheter et consommer de la patate douce.

On en fait aussi, outre des aliments pour le bétail : un stabilisant pour crèmes glacées, du « catsup » (1) (la patate remplaçant 80 % de la tomate). Elle est également à la base de boissons : bière, liqueur et même vinaigre. En outre, elle permet de fabriquer des encres, des teintures, du caoutchouc synthétique...

Différentes parties de la plante ont été employées dans les médecines traditionnelles.

## Idées culinaires

Dans différents pays, on prépare de la confiture de patate douce au goût convenable contenant environ 21 % de patates douces, 45 % de sucre et 34 % d'eau : les morceaux cuits, mélangés avec l'eau, le sucre, de l'acide citrique et éventuellement des arômes, forment une pâte à cuire ensuite.

Astuces : la patate douce s'épluche comme les pommes de terre, mais sa chair noircit plus vite. Il faut donc la mettre tout de suite dans de l'eau froide pour la protéger avant de la préparer. ●

(1) ketchup

## ATTENTION !

La patate douce contient de l'oxalate, élément pouvant contribuer à la formation de calculs rénaux. Il est donc bon de prendre les avis médicaux ou diététiques utiles pour en moduler la consommation. Par ailleurs, selon les cultivars, des fermentations digestives peuvent être occasionnées par les teneurs variables en sucres complexes. ●



# Moelleux à la patate douce et aux fruits d'hiver

POUR 6 PERSONNES ⌚ PRÉPARATION : 15 MINUTES 🍳 CUISSON : ENVIRON 30 MINUTES

Pour se projeter vers un meilleur monde après 2020, pour résister à la crise économique et à la morosité, voici une recette douceur et santé réconfortante. Elle est bio, elle est économique et on le prouve, avec la joyeuse calculette Coop Nature !

## INGRÉDIENTS

- 1 patate douce (300 g environ)
- 200 g de farine de blé
- 100 g de beurre ou 5 c à s d'huile
- 70 g de sucre roux
- 1 pomme douce (ou 1 poire)
- 75 g de poudre de noisettes
- 2 œufs
- 1/2 sachet de levure
- 2 c à s (25 ml) de jus de citron

## PRÉPARATION (1)

- Éplucher la patate douce, la couper en dés, la cuire 10 minutes à la vapeur.
- Essuyer la pomme (ou la poire) et la râper grossièrement.
- Dans un saladier, battre énergiquement le sucre avec le beurre amolli jusqu'à obtenir un mélange mousseux (ou mélanger sucre et huile).



D.R.

- Y ajouter les œufs un à un, puis la farine tamisée, la levure et le jus de citron ; mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Écraser en purée la patate douce et le fruit, ajouter la poudre de noisette.
- Mélanger le tout et verser dans un moule préalablement huilé et fariné.
- Préchauffé le four à 180° (thermostat 6), et cuire environ 30 minutes. ●

(1) Peut se faire sans sucre, mais en remplaçant 2/3 de la farine de blé par des farines sucrées : 1/3 de riz + 1/3 de coco ou de châtaigne. On obtient alors un délicieux pudding, moelleux sous une croûte craquante.



## Et combien ça coûte tout ça ?

	BASE	COÛT
• 1 patate douce (300 g environ)	3,75*	1,13
• 200 g de farine de blé	2,32*	0,47
• 100 g de beurre ou 5 c à s d'huile	3,42**	0,35
• 70 g de sucre roux	3,30*	0,24
• 1 pomme douce (ou 1 poire)	3,60*	1,00
• 75 g de poudre de noisettes	17,45*	1,30
• 2 œufs	0,40***	0,80
• 1/2 sachet de levure	0,24***	0,12
• 2 c à s (25 ml) jus de citron	6,20****	0,16

TOTAL PRIX PUBLIC = 5,57€  
TOTAL PRIX SOCIÉTAIRE = 5,02€



**SOIT MOINS  
D'UN EURO  
PAR PERSONNE**

Bases de prix (décembre 2020)

- \* au kilo
- \*\* plaquette 250g
- \*\*\* unitaire
- \*\*\*\* au litre

# L'équipe de Tours-Nord



Joris  
vendeur

Louis  
boucherie

Jeoffrey  
fruits et  
légumes

Patricia  
cosmétique

Ingrid  
naturopathe

Laurianne  
responsable  
crèmerie

Amandine  
vendeuse

Valérian  
crémier

Emmanuelle  
responsable  
magasin

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 • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet • Marie-Françoise Mercier  
• 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  
17, rue Chalmel  
Arrêt Palais des Sports  
2-10 Arrêt Salengro  
ou Boisdenier

Tours Nord  
25, rue de Hollande  
2 Arrêt Abbaye Gâtines  
17 Arrêt Bois Aubry

Chambray-lès-Tours  
13, rue Augustin Fresnel  
36 Arrêt Fresnel ou Perrin