



Vente de produits  
biologiques & naturels  
Tél. 02 47 66 77 77  
www.coopnature.com

## Edito

### Du nouveau à Chambray

Il y a déjà un an, notre magasin de Tours-Nord était en fête, à l'occasion de sa réouverture, après un mois et demi de travaux d'agrandissement. Les travaux d'extension et d'embellissement du magasin de Tours-Centre sont en phase finale. Quid du magasin du Chambray ?

Nous venons d'obtenir l'accord de la Municipalité de Chambray pour réaménager le parking actuel et en augmenter la capacité de **14 places supplémentaires**. Les travaux débuteront mi-janvier 2017 et devraient être terminés en mars.

**Pendant tout ce temps, le magasin restera bien sûr ouvert**, et toute l'équipe d'Emmanuel sera vigilante pour limiter au maximum les désagréments liés à ces travaux. Merci d'avance pour votre compréhension.

Ainsi, avec ses trois magasins et ses soixante salariés, Coop-Nature est devenue une enseigne incontournable en Touraine dans le secteur de l'alimentation biologique et des produits naturels. Incontournable, mais aussi unique dans son organisation et son fonctionnement.

Qui dirige notre coopérative ? Qui veille au respect des engagements et des valeurs formulés dans la charte du sociétaire (www.coopnature.com, nos engagements) ? Ce sont des sociétaires, comme vous, qui sont élus par vous, lors de l'Assemblée Générale Annuelle de la coopérative. Ils sont bénévoles et très actifs, parce qu'ils sont consomm'acteurs, comme vous. Si l'envie vous prend de nous rejoindre dans cette belle aventure, n'hésitez pas à nous contacter.

Coopérativement votre,

Jacques GUILLOUX -  
Président du Conseil d'administration

Les produits de saison :  
Les algues.



### Une nouvelle revue : Info OGM

Depuis plus de 16 ans existait un petit journal traitant des OGM, sujet complexe, difficile à aborder pour un large public.

En 2016 il se transforme, pour exposer, dans un langage plus accessible, les actualités sur les OGM, les brevets, les semences. Il analyse aussi les liens entre les OGM et d'autres sujets, comme les traités commerciaux (libre échange entre l'Europe et les Etats-Unis avec le TAFTA...).

Info OGM rend compte :

- des luttes qui se mènent au niveau international contre l'introduction des OGM
- des échecs ou des avancées des OGM, des nouveaux OGM dans l'agriculture industrielle, de leur étiquetage (ou non) dans les produits commercialisés.
- des débats juridiques autour de la biodiversité, de l'évaluation (ou non) des conséquences des OGM sur la santé.

Aujourd'hui la compréhension du phénomène OGM et de toutes ses ramifications est un enjeu essentiel.

Info OGM a un site internet qui permet d'aller plus loin dans la réflexion : <http://www.infogm.org>

Commandez : vous gagnez du temps

CREMERIE & 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

Tours Sud

02 47 36 45 52

02 47 36 45 53 ou 58

Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE

TOURS NORD

TOURS SUD

17 rue Chalmel

25 rue de Hollande

13 rue A. Fresne - Chambray

Lundi : 14h30/19h ; Mardi, Mercredi, Vendredi : 9h/13h - 14h30/19h ; Jeudi : 9h30/13h - Samedi : 9h/13h -

14h30/18h30

Fermetures : le lundi en Août - A 17h les 24 & 31 décembre

## Communiqué de "Terre de liens"

L'accès au foncier agricole est un problème qui concerne tous les citoyens. Sans terre agricole, pas de paysans ni d'agriculture de proximité respectueuse de l'environnement et créatrice de liens.

Pour "Terre de Liens", l'effritement de notre richesse agricole, la perte de la biodiversité et le déclin des campagnes n'ont rien d'une fatalité : l'avenir peut offrir bien d'autres perspectives aux terres et à l'agriculture paysanne, si l'on s'en donne les moyens.

C'est pourquoi "Terre de Liens" a inventé des solutions pour libérer les terres agricoles, réhabiliter leur statut de bien commun et en faire des lieux ouverts à la création de nouvelles activités économiques et écologiques.

L'association installe depuis 2003 sur toute la France des paysans en bio comme Loïc Pierret via l'épargne citoyenne.

Ce jeune agriculteur, issu d'une reconversion, recherchait des terres pour cultiver des légumes depuis plusieurs années sans en trouver lorsqu'il rencontre "Terre de Liens" qui avait déjà identifié une ferme qui risquait d'être divisée et de servir à l'agrandissement de fermes voisines.

Après plus d'un an de négociations et de délais administratifs, "Terre de Liens" achète enfin les terres

grâce à des citoyens qui ont décidé de souscrire à des actions afin de soutenir Loïc et son projet. Loïc loue désormais ces terres à "Terre de Liens" qui s'engage à ne jamais les revendre ni spéculer dessus.

Cette ferme, avec sa mare et ses zones humides, est désormais conservée et préservée par Loïc qui va convertir les terres en bio, maintenir des prairies permanentes, l'alimentation en eau de certaines zones.

Aujourd'hui, ce nouveau paysan termine sa dernière récolte sur l'espace test des Près d'Amont (Blois) où il a éprouvé son projet et créé ses débouchés, tout en préparant sa nouvelle ferme pour son installation et ses futures plantations.

Il continuera à commercer sous forme de paniers au sein de Val Bio Centre et via une autre structure qu'il vient de créer avec cinq autres agriculteurs afin de diversifier ses points de ventes.

Pour soutenir "Terre de Liens" et les paysans que nous installons, vous pouvez adhérer, devenir bénévole, souscrire à des actions, faire des dons,...

Autant de moyens que nous adaptions à vos envies et disponibilités.

Pour plus de renseignements sur l'association, les trois fermes en régions ou les modes d'engagements, n'hésitez pas à contacter "Terre de liens" :

par internet [centre@terredeliens.org](mailto:centre@terredeliens.org)  
par téléphone. 0695734770

---

## Nouveaux produits à la Coop

**Épicerie salée** : huiles de coco en doy pack, potages 25cl ou 33cl dont légumes variés, courgettes/basilic ; sorgho décortiqué, caviar de poivron ; huiles olive extra d'Espagne ; sauces diverses dont barbecue et tikka masala, fondant aubergine/rougaille ; aubergines à la niçoise, lentilles/saucisses, pesto.

**Épicerie sucrée** : confitures de cerise noire, de goyave ; confitures kiwi/poire/matcha, mangue/argousier/citron ; miel de millepertuis ; halva ; coulis et nappages divers (mangue, fraise, chocolat, caramel..) ; arômes naturels dont pistache, amande amère ; expresso instantané ; barre protéinée, bouchées chocolat noir, gâteau avoine/cacao, gourde crème vanille, cigarettes pur beurre, nouvelle gamme de chocolat "La lune par dessus le toit"

**liquides** : rice drink coco ; vin rouge Merlot ; Gamay rouge 3l sans sulfite ; bourgogne aligoté AOC ; bourgogne Hautes Côtes de Nuits AOC.

**Épicerie crue/vegan** : fond de légumes, polenta cèpe, barres getraw.

**Crèmerie** : pain au chia ; Bodin : rillettes, sauce et plats préparés de poulet dont paëlla, knack/pdt, parmentier, kebab vegan ; Les pains nature : pain raisin/noisette ; Terra Ceres (sans gluten) : pain de Merlin, des druides, pain divain, raclette en tranches, yaourt chèvre aux figues.

**Sans gluten** : Dardenne : chocolats au suc de coco et noir fruits secs ; pétale fibre, corn flakes

**Diététique** : Xantis : douche intestinale 250ml ; Nutergia : acerol C, ergyoptil ; Synpronat : chélatophyt 2 ; Aagaard : propolentum gorge, soin nasal et grog au miel de montagne, bonbons propolis/sève de pin ; Fitoform : ginseng/propolis/eleutérocoque en ampoules ; Super diet : oligocéan aquamag (ampoule et gélules) ; Pollenergie : miel cicatrisant en tube ; Biograpex : extraits de pépins de pamplemousse.

**Thé et tisane** : Destination café : nouvelle gamme de thés ;

**Rayon Bébé** : Vitagermine : petits pots, bols et assiettes dont pomme/mirabelle, pdt/champignon/veau, carotte/polenta,

**Cosmétique** : Biokap : colorations et soins cheveux (à chambray) ; Logona : nouveaux vernis à ongles ; elixir & co : sels de bain et divers roll on aux fleurs de Bach ; Haushka : divers maquillage (blush, kajal, gloss, ombre à paupière) ; Melvita : gamme à l'argan (lait, crème, huile, gommage) ; huile de lin 250 ml ; Borlind : masques visage ; gant en fibres de lin, d'ortie, de chanvre ; 6 nouvelles nuances Belliflor ; Pollenergie : crèmes et sérum ; Nathescience : gamme lifting ; **Habillement Bazar** : nombreux jeux : sauve mouton, défi château ou animaux, défi préhistorique ou chevaux ou savane etc ; revue « village » ;

**Produits d'entretien** : bicarbonate de soude alimentaire en 500g



## Les algues

POUR L'HIVER « ENCORE UN RÉGAL'GUES ! ». COMMENT PROLONGER LES BIENFAITS DE LA MER.

Si la vie sur terre a commencé dans l'océan, rien d'étonnant à ce que les algues soient reconnues riches en énergie et parées de tant de vertus !...

Quelques algues colorées à notre table : profitons sans nous ruiner, de leurs richesses et parfums d'été, comme à la mer... Riches en sels minéraux et oligoéléments, on les utilise en divers domaines :

- En jardinage : elles servent d'engrais
- En cosmétique : esthétique et détente, on les apprécie pour des soins corporels, notamment en thalassothérapie.

- En cuisine : on les consomme en légumes - accompagnant poisson, riz, pâtes - ou en salade, en condiments, en préparation pour toasts et sauces, mais aussi en base de gelée pour aspics de légumes, flans et confitures...

Leurs qualités sont multiples pour notre santé et le plaisir de nos papilles.

La plupart, pauvres en lipides mais dotées en fibres comme l'agar-agar, peuvent être considérées comme hypocaloriques.

La spiruline, aux vertus hautement énergétiques, est recommandée dans les cas de dénutrition, d'asthénie ou de surmenage ; elle est cultivée dans des lacs ou bassins de pays chauds.

Vous retrouverez les algues dans votre magasin dans plusieurs rayons :

- Epicerie salée : algues en sachet ou en pot (entières ou en paillettes), pâtés végétaux ou condiments ( sels, gomasio, court bouillon)
- Crèmerie : algues fraîches salées, tartares, pâtés, salade avec sésame, moutarde fraîche.
- Diététique : comprimés, ampoule, micro granules, poudre.

---

### Recette très facile : Tartare d'algues

Gourmandise "multi-services" toujours prête : à étaler sur toasts-apéro, ou base de sauce chaude, ou pour salades...  
Ce tartare se conserve très bien : on peut en préparer un grand bocal... à partager, à offrir...

Ingrédients pour environ 1 litre 1/2 de tartare :

- 600 gr. d'algues fraîches ( conservées au sel )
- 150 gr. de cornichons.
- 150 gr. de câpres au vinaigre.
- 150 gr. d'oignons.
- 150 gr. d'échalotes.
- 15 gr. d'ail.
- ½l. d'huile d'olive et un peu d'huile de noix.

### Préparation :

Rincer les algues 2 fois  
Bien les essorer : trop d'eau nuirait à la conservation  
Les découper au couteau avant de les émincer au mixer, avec tous les autres ingrédients  
Bien mélanger et conserver au froid ( jusqu'à 6 mois et plus, grâce à la quantité d'huile ).

**L'IODE ETANT UN CONSTITUANT IMPORTANT DES ALGUES, IL EST IMPERATIF DE SOLLICITER UN AVIS MEDICAL EN CAS DE PROBLEMES THYROÏDIENS.**

---

Janvier 2017. C'est la date officielle à laquelle les derniers sacs en plastique encore autorisés au seul rayon des fruits et légumes seront bannis.

Nous ne pouvons que nous en réjouir. Il aura fallu beaucoup de temps et des reportages et photos chocs pour que soit compris l'impact écologique néfaste de ces produits dans la nature.

Depuis très longtemps vos magasins Coop nature vous proposent des sacs en papier pour emballer et protéger vos fruits et légumes.

Seules les salades pouvaient encore il y a quelques mois bénéficier d'un sac « plastique » biodégradable (en amidon de maïs, fécule de pommes de terre ou autre matière végétale).

Reste que le papier nous semble encore plus écologique et économique. Aussi nous avons étendu son utilisation au maximum.

Vous trouverez également, en vente dans nos magasins, des sacs tissus pour transporter vos achats.



## Bien aborder la période hivernale

Au printemps et en été, la nature rayonne dans un mouvement d'expansion. A partir de l'automne, le mouvement s'inverse comme un repli, la sève redescend ; cela s'accompagne d'une baisse de rythme. Aussi, il est bon de se rappeler que nous faisons partie de la nature et que si on s'éloigne trop de son rythme, on s'affaiblit. En pratique, la vie professionnelle ne nous permet pas forcément de baisser aussi la cadence. Mais on pourra par exemple essayer de se coucher un peu plus tôt et pourquoi pas une sieste quand c'est possible. Ce mouvement vers l'intérieur est aussi propice à l'introspection ainsi qu'aux judicieuses attentions que l'on mérite. C'est comme par hasard l'époque des bonnes résolutions : « Et si je faisais un peu de sport, et si j'étais plus attentif à mon alimentation... ». Quelles bonnes idées !

Ce mouvement de repli, associé à une baisse de luminosité est, pour certains, une période angoissante, déprimante. Cela évoque le mal être de l'enfant qui pétille toute la journée et va redouter le moment du coucher ; ce moment où il se retrouve face à lui-même... En pratique, cette morosité peut être déjouée par un apport suffisant de vitamine D, d'oméga 3, voire par la luminothérapie qui va stimuler la glande pinéale. En « positivothérapie », vous pouvez concentrer votre attention sur tous les atouts de cette saison : avec la pluie la nature reverdit puis se pare de couleurs magnifiques ; et les fruits de l'automne sont si goûteux.

Parmi les attentions à s'accorder, une cure « détox » aide à mieux aborder la transition saisonnière. Cela peut se faire par la prise d'un complexe de plantes qui stimule les émonctoires pour un nettoyage intérieur. Et pourquoi pas des douches intestinales. Il s'agit d'une pratique ancestrale redevenue tabou mais beaucoup plus pratiquée qu'on ne le pense. D'ailleurs, autrefois on prenait des purgatifs avant la rentrée ; cette pratique est délaissée mais la nature veille et nous « propose » souvent à l'automne quelque épidémie de gastro ... Le charbon, la propolis puis les probiotiques seront alors d'un secours précieux.

On peut aussi pratiquer une mono diète comme la cure de raisin, ou encore un jeûne. Pour ceux qui sont tentés d'essayer mais qui ne trouvent jamais le bon moment, je conseillerais d'attendre ... « un bon p'tit rhume »... Quand il se présente, la faim nous abandonne et, de fait, un jeûne hydrique permet à l'organisme de concentrer son énergie sur le rétablissement plutôt que sur la digestion laquelle demande beaucoup de calories. Cette pratique a aussi pour atout d'aborder le rhume d'une autre façon. En effet, nous sommes tellement habitués à le vivre en victime devant faire face à l'attaque de vilains virus ou de bactérie. Il est pourtant largement admis que ce type d'affection compte parmi les pathologies d'élimination... Ainsi convient-il « d'accueillir l'événement de santé » en aidant l'organisme dans ce nettoyage plutôt que simplement se concentrer sur la bataille avec les antiseptiques. L'hydratation est le point clef autant que possible sous des formes variées : infusions, citron chaud + miel + clou de girofle, boisson à base de vinaigre de cidre (\*) (draineur) + miel, élixir du suédois, bouillon de légumes etc ... Et on remange, quand la faim revient ; mais tant qu'à faire progressivement et judicieusement quant au choix et à la quantité des aliments.

La prévention restant notre meilleur atout, n'hésitez pas à questionner nos conseillères pour trouver les techniques ou compléments qui vous conviendront le mieux afin d'aborder cette nouvelle saison à l'optimum.

*(\*) sirop : 1 part de vinaigre de cidre + 2 parts de miel liquide à mélanger dans un flacon puis à garder au frigo. Pour faire la boisson : délayer ce sirop dans une petite bouteille d'eau (même dosage que pour du sirop de menthe par ex) buvez quelques gorgées à la fois, le jour, la nuit, dès que l'irritation de la gorge devient pénible.*

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE

[www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)