

Actualités Coop Nature :

Le dimanche 23 février 2014, 160 équipes, soit 960 coureurs, ont pris le départ de l'ekiden de Touraine, à Ballan-Miré. L'ekiden est un marathon par équipes de six coureurs. Les premier, troisième et cinquième relayeurs courent 5 km, les deuxième et quatrième courent 10 km et le dernier parcourt les 7,195km restant. Les équipes peuvent être mixtes, émanant de club sportifs, d'entreprises ou de purs amateurs.

Cette année une équipe Coop Nature avait pris le départ. Pour cette première participation, les coureurs du dimanche que nous sommes ont tenté de faire briller les couleurs de la bio.

Avec un temps de 3h41' nous étions (très) loin de la première équipe qui a bouclé le parcours en 2h23'. Mais nous n'étions pas totalement ridicules puisque les derniers terminaient en 4h22'.

On fera mieux la prochaine fois. Sportivement vôtres, et de droite à gauche :



Jérôme, Sandra, Hamid, Sylvie, Katia et Fabienne

« C'est le printemps !!! »

C'est aussi le moment de faire peau neuve : un petit peu de ménage à l'intérieur de l'organisme pour se débarrasser des toxines et autres fardeaux de l'hiver sera bienvenu pour se caler à la dynamique du printemps. Et ça ne concerne pas que les personnes ayant fait des excès ; c'est le fait même d'être en vie qui génère un encrassement comme une cheminée, il faut la nettoyer régulièrement même si on utilise un combustible de qualité.

Ce principe de nettoyage saisonnier est ancestral. Soit parce qu'à cette époque de l'année les greniers étaient vides et on attendait par une diète forcée mais salutaire les premières récoltes ; soit par la religion qui avec le carême proposait aussi une épargne alimentaire.

Aujourd'hui pour ce nettoyage de printemps plusieurs solutions sont possibles, chacun peut trouver la sienne. Depuis le jeûne, la mono diète, ou encore quelques aménagements alimentaires : manger des amers (**salade de pissenlit, chicorée, frisée, endives**,), du radis noir (en rondelles à la vinaigrette ou râpé avec des carottes), faites le plein de crudités, limiter les céréales, attention de ne pas trop limiter le gras, surtout le bon (**végétal, poisson**,), globalement privilégier le « digeste ». En effet la digestion consomme beaucoup d'énergie, aussi, alléger le travail digestif permet de mobiliser l'énergie sur le nettoyage. A ce propos, le coup de fatigue après un repas est un des signes que le foie a besoin d'un peu de soutien (**chardon marie, desmodium, radis noir, artichaut**,...).

On peut également potentialiser ce nettoyage pendant trois semaines ou plus avec des compléments

alimentaires : la sève de bouleau convient particulièrement pour cette saison (**NB : la cuvée 2014 est arrivée !**) pure (**flores alpes**) ou enrichie en bourgeons (**herbalgem, phytofrance**) sans oublier le jus de bouleau par weleda. L'élixir du suédois, un classique de la cure d'automne peut aussi se prendre au printemps, il agit également sur la circulation sanguine. D'autres draineurs sont disponibles en ampoules ou en flacons qu'on peut délayer dans une bouteille d'eau à boire sur la journée ou encore de nombreuses infusions au choix. Il est effectivement important d'augmenter la ration hydrique lors d'une cure ; l'eau est le premier vecteur d'élimination (comme dans une machine à laver, si on met le linge, la lessive et qu'on ne met pas d'eau, le linge ne ressortira pas propre).

La toilette corporelle, c'est tous les jours, aussi, pour ceux qui souhaitent continuer d'agir à l'intérieur, dans la logique d'une hygiène quotidienne, la chlorophylle peut être un très bon atout. Elle désintoxique foie, intestin, poumon, elle désacidifie, permet de mieux digérer les protéines, d'oxygéner le sang, elle est cicatrisante, améliore l'immunité... On la prend à raison d'une à deux gélules par jour (**bionéo**) ou en gouttes dans de l'eau (**solaray goût mentholé**). A votre SANTE !!!
Sylvie Sautereau



Coop infos : N°42- Avril-Mai-Juin 2014

Edito

Année 2014, année d'élection.

Après les municipales, nous allons être appelés à choisir nos députés au Parlement européen.

Ce doit être le moment privilégié pour interroger nos candidats sur des sujets qui nous sont chers, tels que l'interdiction des OGM, des pesticides et autres intrants dangereux pour notre environnement et notre bien-être.

Que pensent-ils également des dangers que représente le projet d'accord de libre-échange entre les Etats-Unis et l'Europe, projet réduisant à néant, en cas de litige, le pouvoir juridictionnel de nos Etats au profit « d'arbitrages » organisés et gérés par les grandes firmes internationales, et ceci dans tous les secteurs économiques et notamment dans le secteur de l'agriculture.

Quid des normes instituées au niveau national et européen ? Souvent trop nombreuses et d'application parfois difficile, elles offrent cependant un minimum de sécurité, tant sur le plan social qu'environnemental. Quid de leur applicabilité dans le cadre de cet accord transatlantique ?

Par rapport à tout ce qui se prépare actuellement en « coulisse », restons vigilants.

Le moment des élections est aussi **un moment de réflexion personnelle** sur le monde dans lequel nous voulons vivre, nous, nos enfants et nos petits enfants.

Je vous donne rendez-vous à notre prochaine Assemblée Générale (date et lieu à préciser). Venez nombreux.

A vous tous, bonne lecture de ce petit journal. Coopérativement vôtre,
Le Président du Conseil d'Administration,

Jacques GUILLOUX

Commandez, vous gagnerez du temps

	Commandes	Téléphone
Tours Centre	Boucherie	02 47 66 58 35
	Crèmerie et pain	02 47 66 73 86
Tours Sud - Chambray	Boucherie	02 47 36 45 53 ou 02 47 36 45 58
	Crèmerie et pain	02 47 36 45 52
Tours Nord	Boucherie	02 47 88 96 95
	Crèmerie et pain	02 47 88 96 97

Vente de produits Biologiques et naturels
Tel: 02 47 66 77 77
www.coopnature.com
tours-grenier-nature@wanadoo.fr
coop.nature.tours.nord@wanadoo.fr
coopnaturechambray@orange.fr

Sommaire

Edito - Késako ? Page 1

Vin bio .
OGM: où en est-on ce printemps 2014 ?

Recette : pancake. page 2

Un panier bio.
Mode alimentaire EEE Page 3

Actualités coop nature
« C'est le printemps !!! » Page 4

Ont participé à ce journal :

Josette Antunes
Marlène Baudrier
Jacques Guilloux
Jean-Claude Malbet
Jérôme Biaggi
Françoise Revol
Viviane Ridel
Sylvie Sautereau



KESAKO ?

« Le 7ème continent »

C'est une soupe de déchets plastiques, grande comme six fois la France, flottant jusqu'à 30m de profondeur dans le nord de l'océan pacifique. Créée par un tourbillon de courants marins, elle se compose à 80 % de sacs,

bouteilles... Provenant de nos plages et nos rivières et ce que rejettent les navires de commerces.

Vous donner la parole : Chers sociétaires ; une adresse courriel est ouverte sur le site de coop nature (www.coopnature.com) pour récolter vos suggestions et vos remarques : ecoute@coopnature.com

Vin bio

Le vin Bio gagne du terrain dans les vignes et sur marché français, si les vignes biologiques ne représentent qu'à peine 8 % de l'ensemble du vignoble français en 2012, soit 64801 hectares, elles ont plus que quadruplé en dix ans.

Il faut savoir : qu'un vin bio est forcément élaboré à partir du raisin bio, c'est une condition obligatoire lors de l'entrée en vigueur du règlement européen sur la vinification*, on parlait uniquement de « vin issu de raisin bio » c'est à dire sans pesticide, herbicide, ni fongicide (anti-champignon).

Depuis août 2012, on parle de vin bio, puisque la vinification est certifiée. L'ajout de substances chimiques (par exemple le ferrocyanure de potassium utilisé pour éliminer les traces de fer, comme certaines autres pratiques, est interdit. Pour infos, à partir de la récolte 2012, seuls les vins respectant le nouveau cahier des charges européen de la vinification biologique pourront porter la mention bio.

Seuls les millésimes datant d'avant 2012 pourront continuer d'être vendus avec la mention « vin issu de raisin bio ». JCM. Ci-dessous le tableau représentant la quantité autorisée de sulfites (so²)

Type de vin	normes	Rouge sec *	Blanc-rosé secs *	Mousseux et effervescents	Demi-secs	Moelleux	Vins de liqueur et vins doux naturels	Liquoreux
Conventionnels	Règlement CEE	160 mg/l	210 mg/l	210 mg/l	260 mg/l	300 mg/l	200 mg/l	400 mg/l
Biologiques	FNIVAB	100 mg/l	120 mg/l	100 mg/l	150 mg/l	250 mg/l	100 mg/l	360 mg/l
Biologiques	Nature et Progrès	70 mg/l	90 mg/l	60 mg/l	130 mg/l	150 mg/l	80 mg/l	150 mg/l
Bio dynamiques	Demeter	70 mg/l	90 mg/l	60 mg/l	60 mg/l	130 mg/l	80 mg/l	200 mg/l
Bio dynamiques	Biodyvin	80 mg/l	105 mg/l	96 mg/l	104 mg/l	175 mg/l	100 mg/l	200 mg/l
Naturels	Charte ANV	30 mg/l	40 mg/l	Non disponible	Non disponible	Non disponible	Non disponible	80 mg/l

* Vous pouvez consulter ce nouveau règlement sur le site d'Ecocert : <http://www.ecocert.fr/>, organisme de certification.

OGM : où en est-on ce printemps 2014 ?

Article 1er : « Six mois après la publication de la présente loi, le Gouvernement remet au Parlement un rapport relatif aux possibilités de développement d'un plan de relance de la production de protéines végétales alternatif aux cultures d'OGM, afin de garantir l'indépendance alimentaire de la France. »* Cela fait bientôt 6 ans...

OGM : on veut la transparence !

« Plus de 9 français sur 10 interrogés souhaitent que l'utilisation de pesticides susceptible de présenter des risques pour la santé soit signalée par un affichage sur les produits alimentaires concernés.(...) »

Enfin, 95% des français soutiennent la mise en place d'une appellation 'nourri aux OGM' sur les emballages des produits alimentaires issus d'animaux nourris aux OGM. »**

En affirmant sa volonté, par ses choix d'achat, le consommateur peut vraiment affirmer ses choix de modèle agricole.

*Lettre de FNE (France Nature Environnement) du 25/2/14
Situation ubuesque : les pays européens sont majoritairement contre l'introduction des cultures agricoles OGM en Europe (19 pays opposés sur 28 pays que compte l'Union Européenne), mais ... la Commission Européenne l'autorise !

Recette : Pancake au Yaourt. Pour 4 pers • Bon marché • Préparation 5mn • 250g de farine • 3 gros oeufs • 60g de beurre • 1c à c de bicarbonate • 2 yaourts nature • 1 c à s de sucre roux • 1 pincée de sel

Mélangez tous les ingrédients • Faites des petites crêpes que vous servirez avec du sirop d'érable ou tout autre choix de votre part.

OUVERT A TOUS - Horaires d'ouvertures de nos magasins :
TOURS CENTRE, TOURS NORD, TOURS SUD - CHAMBRAY LES TOURS
Lundi : 14 h 30 - 19 h ; Mardi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Mercredi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 19 h
Jeudi : 9 h 30 - 13 h / 14 h 30 - 19 h ; Vendredi : 9h13h/14h30 - 19 h ; Samedi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 18 h 30



BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR UN PANIER BIO ÉCONOMIQUE QUAND PIQUE NIQUE RIME AVEC PLASTIQUE...

PROBLÈME :

On est partis à vélo
Pique niquer au bord de l'eau :
Car pour préserver l'air pur
En délaisse la voiture...
De même pour un barbecue
Quels couverts choisirons nous ?
Assiettes, couverts à jeter ?
Pour un peu de temps gagné ?...
Qu'ainsi gonflent nos poubelles
De la fragile vaisselle ?!...
« car le temps c'est de l'argent »
Nous dit-on depuis longtemps
Sans que jamais on ne note
À qui profite la cagnotte !...
Mr Pétrole assurément
S'en frotte les mains au printemps...

SOLUTIONS :

Mieux que le plastique recyclé, issu du pétrole, voici les matières plastiques végétales, donc compostables : assiettes et couverts issus du maïs, ou en bois moulé, ou, encore plus beaux, en bambou pressé.

Surtout pour les derniers, c'est moins de transformations, de la plante à l'objet fini, moins d'énergie grise ; c'est de toute façon moins de frais d'ordures ménagères puisqu'on peut les jeter au jardin.

ASTUCES :

On peut tout de même, si on le souhaite, réutiliser ces couverts, plus solides et tellement plus beaux... à condition de les laver et sécher aussitôt ; sinon, trop trempés, ils entameraient rapidement leur recyclage... "fondant", se cassant, ou, pour le bois et le bambou pressé, retrouvant leur forme initiale : les cuillères raplapla comme des spatules,, pas pratiques pour le gaspacho !...

EN SAVOIR PLUS : L'innovation frugale

Bien de chez nous : ces matières à tout faire sans pollutions...

Sans besoins de pesticides, sobres en eau, faciles à transformer, on connaissait le chanvre... Voici maintenant : le lin...

Tout est bon dans le lin : graines et huile à consommer... alimentation animale... huile pour l'entretien et la construction écologique... tissus pour vêtements, habitat, voilerie... matériaux de construction... fibres pour matériel sportif, pour coques de véhicules, autos, trimaran...

A ré-écouter : **Roland JOURDAIN**, navigateur, fabricant de bateaux en matières composites, rédacteur en chef d'un jour dans l'émission **CO2 MON AMOUR**, le samedi 1^{er} mars 2014 à 14h sur **France inter** ; et en fin d'émission : **Antoine Vandecandelaere**, agriculteur linier.

<http://www.franceinter.fr/personne-antoine-vandecandelaere>

Antoine Vandecandelaere travaille à la Ferme pédagogique « **Au fil des saisons** » à Amfreville les champs, en Seine-Maritime, et a ouvert l'écomusée du lin. <http://www.cauxcorico.com/ecomusee-du-lin-a-la-ferme-au-fil-des-saisons-damfreville-les-champs-1548.html>

Commission produit (JA)

MODE ALIMENTAIRE EEE

ÉQUILIBRÉ - ÉCOLOGIQUE - ÉCONOMIQUE

(Le bien nommé "TRIPLE E" que chacun peut s'appropriier !...)

En vertu des grands principes, 7 ficelles pour amorcer un changement qui se joue au printemps !

- 1/ Chez soi, réunir et sérier notre réserve sèche dans des bocaux en verre hermétiquement fermés. Acheter l'épicerie nécessaire en vrac le plus souvent possible tout en évaluant ses besoins avec justesse, de façon à consommer dans une unité de temps "raisonnable" et, éviter ainsi le gâchis !
 - 2/ Consulter ses fiches cuisine ou ses livres fétiches et s'approprier quelques recettes avant de faire ses courses afin de cuisiner de saison, des produits de qualité biologique et si possible locaux.
 - 3/ Proscrire les produits raffinés tels céréales, sucre, sel et huile.
- Fuir les plats préparés**
Réduire les produits et sous-produits animaux au profit de protéines végétales, en associant régulièrement une céréale et une légumineuse au cours du même repas.
- 4/ Avoir une alimentation plus vivante avec + de fruits et de légumes crus, + de produits lacto-fermentés, dans l'ensemble donc, + de produits non dénaturés..
 - Équilibrer les aliments acidifiants et les aliments alcalinisants.
 - 5/ S'hydrater avec une eau de source en dehors des repas.
 - 6/ Bien être et modération vont de pair : manger lentement avec plaisir, du fait "maison"
 - 7/ Des maîtres mots : MARCHER / BOUGER pour S'OXYGÉNER / RENCONTRER pour ÉCHANGER. (Viviane RIDEL)

