

Actus : Coop Nature
LA VITAMINE D

On en parle beaucoup et, à juste titre. Elle est connue de longue date pour son rôle sur la croissance et le maintien du capital osseux. Aujourd'hui, de nombreuses études mettent en évidence son influence favorable dans des domaines très variés : immunité, cancer, dépression, diabète, douleurs musculaires, Parkinson, maladies auto-immunes ...

A ce jour 80 % des adultes ont un taux sanguin insuffisant ! Les apports recommandés en France restent faibles : 200 Unités Internationales/jr pour 1 adulte. Les experts internationaux s'entendent à recommander des dosages plus importants (au moins 1000 UI /jr voir davantage selon les cas).

Sous nos latitudes, d'octobre à avril, la peau ne peut pas fabriquer de **vitamine D**. Alors qu'en été, 20 minutes d'exposition au soleil suffisent à synthétiser 20 000 UI. Les sources alimentaires sont modestes :

poissons, abats, œufs, champignons (Vit D2), à noter quand même que 100g de foie de morue fournit environ 8500 UI).

Aussi, pour compenser les faiblesses de l'alimentation, une complémentation en **vitamine D** peut être souhaitable. Elle permet d'une part de combler les carences éventuelles et d'autre part d'atteindre les dosages sanguins optimaux permettant de bénéficier de tout son potentiel protecteur (affections hivernales, cancer, diabète, etc...).

Un large choix vous est proposé à la Coop, depuis les gélules d'huile de foie de morue ou de flétan (**Xantis, Nateform**), ainsi que des extraits concentrés de foie de poisson (Solgar et Solaray) jusqu'aux formules plus récentes en gouttes (Nutergia et D plantes). Dans tous les cas il s'agit de **vitamine D3** qui est à privilégier à la vitamine D2.

Comme toujours, n'hésitez pas à nous questionner pour des conseils personnalisés.

Sylvie Sautereau

N'oubliez pas de commander, vous gagnerez du temps.

Commandes		Téléphone
Tours Centre	Boucherie	02 47 66 58 35
	Crèmerie et pain	02 47 66 73 86
Tours Sud	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

Recette rapide et économique

Sur les conseils de Philippe, notre responsable boucherie à Tours de Centre avec son sourire et sa gentillesse nous propose une **volaille farcie entièrement désossée**. (poulet ou pintade).

Farce : porc et veau – oignons – 50 g de raisin de Corinthe - 50 g de figues – 50g d'abricots, émincer le tout et mélanger la farce.

Four à 150 degrés, arroser régulièrement avec de l'huile d'olive, Bon appétit. JCM



Nos petits lutins à Tours Sud – Chambray les Tours.



Coop infos : N°41 - Jan-Fév-Mars 2014

Edito

Bonne année 2014

Tradition oblige, je suis heureux, au nom de tous les administrateurs de la Coop, de vous présenter mes meilleurs vœux de santé, de bien-être et de bonheur pour cette nouvelle année qui commence.

Notre santé, nous le savons tous, dépend, entre autres, de notre alimentation au quotidien, faite de produits sains, sans pesticides ni OGM. Mais n'oublions pas l'importance des compléments alimentaires souvent nécessaires pour se prémunir de tous les petits tracas de santé, surtout en saison d'hiver.

La bonne santé, c'est également celle que nous pouvons souhaiter en 2014 à notre coopérative. Au 31 décembre, le diagnostic est plutôt bon, au regard notamment de la progression de l'activité et aussi à l'arrivée, en 2013, de plus de cinq cents nouveaux sociétaires (bienvenue dans notre coop).

Merci à tous les volontaires qui sont venus nous aider, encore cette année, à faire l'inventaire.

Mes vœux s'adressent également à tous ceux qui animent nos magasins, à savoir tous nos salariés et dirigeants. Merci à eux pour leur disponibilité et leur savoir-faire.

A très bientôt à la Coop et bonne lecture . Coopérativement vôtre.

Jacques GUILLOUX, Président du Conseil d'Administration

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 - Horaires page 1
PESTICIDES ? STOP OU ENCORE ...
LE SAVIEZ-VOUS ?
 L'agriculture biologique page 2
SEMENCES, SEMENCES.
Bien choisir un panier bio Page 3
 Actualités coop nature
LA VITAMINE D Page 4
 Ont participé à ce journal :
 Josette Antunes
 Marlène Baudrier
 Jacques Guilloux
 Jean- Claude Isope
 Jean-Claude Malbet
 Jérôme Biaggi
 Françoise Revol
 Sylvie Sautereau

Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE, TOURS NORD, TOURS SUD - CHAMBRAY LES TOURS

OUVERT A TOUS

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 h30 - 13 h/14 h 30 - 19 h ; Vendredi : 9h13h/14h30 - 19 h ; Samedi : 9 h - 13 h / 14 h 30 - 18 h 30

Pour 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

PESTICIDES ? STOP OU ENCORE ...

Le Grenelle de l'environnement de 2008 l'avait décidé avec moult belles promesses : les apports de pesticides dans les champs seraient divisés par deux en 10 ans.

Alors, à mi-parcours, en 2013, où en est-on ? Désastreux... Les agriculteurs, loin de diminuer les quantités répandues, les ont majorées de 2,5%, soit un total de 20000 tonnes par an.

Stéphane Le Fol, ministre de l'agriculture, a dû reconnaître qu'il fallait « engager une nouvelle étape pour arriver à convaincre les agriculteurs qu'on peut produire autant > en traitant moins.

Cela ne va pas plaire à Eugénia Pommaret, la nouvelle dirigeante de l'UIPP depuis le 1er novembre, (l'UIPP est l'Union des Industries de la Protection des Plantes, lobby des fabricants français des pesticides).

« Au Grenelle de l'environnement, c'est elle qui négociait la question des pesticides pour... la FNSEA. Responsable du dossier environnement dans ce

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe en Indre et Loire depuis 1985, une Association pour la Santé, la Protection et l'Information sur l'Environnement : l'A.S.P.I.E.

Cette association est reconnue d'utilité publique par les services de la Préfecture au même titre que la SEPANT.

L'ASPIE participe aux réunions de travail sur l'environnement organisées par les autorités publiques.

L'ASPIE intervient sur les secteurs de pollution, très souvent indiqués par les riverains regroupés en collectif.

Ex 1 : pollution par le plomb due aux activités du Ball-Trap de St Pierre des Corps sur le bord du cher.

Ex 2 : Décharge non contrôlée de fûts toxiques en zone boisée sur la commune de Mazières de Touraine « lieu-dit Les Landes ».

L'ASPIE participe au collectif « Arc en Ciel » pour étudier les alternatives à l'incinération et la gestion des déchets en

temple de l'agriculture productiviste, Eugénia Pommaret occupait en effet le poste de suppléante dans le comité opérationnel du Grenelle, justement chargé de concocter le fameux plan Ecophyto.

A l'époque, FNSEA et UIPP avaient fait front commun pour que l'objectif soit calculé sur la quantité de pesticides utilisée, et non sur le nombre de traitements. Ce qui aurait permis de communiquer à loisir sur la baisse des tonnages, preuve de la fibre écolo des agriculteurs. Sauf que les molécules étant de plus en plus concentrées, diminuer le tonnage ne change pas grand chose pour l'environnement... Toujours est-il qu'en novembre 2012, Eugénia Pommaret intégrait l'UIPP en tant que 'responsable suivi des produits et agriculture durable', avant d'en prendre la tête un an plus tard.>*

Interrogée sur son parcours professionnel, qui la fait passer de représentante de la FNSEA à celle du lobby UIPP, elle ne voit pas où est le problème...

Le diable est dans les détails !

* le Canard Enchaîné 20/11/2013

MB

Touraine.

L'ASPIE analyse et informe sur l'évolution des produits utilisés en agriculture ainsi que les produits pharmaceutiques et sanitaires pour les personnes et les animaux.

L'ASPIE édite un petit journal bimensuel « Le P'tit écolo » distribué par abonnement

(prix minimum : adhésion+journal=18€, déductible à 25% de l'impôt sur le revenu).

L'ASPIE organise deux randonnées pédestres par an (Rando-marmite et Rando-méchoui)

L'ASPIE participe à d'autres manifestations, ex : marché BIO à la guinguette de Tours en septembre, etc.,

Pour tous renseignements s'adresser au 02.47.95.13.49 aspie@voilà.fr Site internet : www.aspie.fr JCI

L'agriculture biologique en France : où en sommes-nous ?

Des chiffres en progression, Enfin ! Panorama général sur la production bio en

France en 2012

Fin 2012, 24 425 exploitations agricoles étaient engagées en agriculture biologique, soit une augmentation de 5,6% par rapport à 2011 (1 290 exploitations supplémentaires). Les exploitations « bio » représentaient alors 4,7% des exploitations agricoles en France.

La superficie en mode de production biologique était de 1 032 941 ha, dont 855 644 ha certifiés biologiques et 177 297 ha en conversion (17% du total). Les surfaces conduites en bio représentaient fin 2012 plus de 3,7% de la surface agricole de France. **En cinq ans doublement du secteur bio en France** (source agence BIO).

SEMENCES, SEMENCES...

La question des semences paysannes est plus que jamais d'actualité. En Europe et en France, nous en sommes à un moment crucial.

Voici quelques éléments pour aborder certains aspects de cette question.

Nous savons tous que depuis des millénaires, à chaque récolte, les hommes ont choisi, gardé, échangé des semences destinées aux prochains semis. Ces variétés, locales, se sont diversifiées, renouvelées, ont évolué, et se sont adaptées aux changements (climatiques, géographiques par exemple). Les semences paysannes actuelles sont le fruit d'activités et de savoirs séculaires.

Dans les années 50, l'agriculture a énormément évolué dans nos pays.

En ce moment (1ères décennies du XXI ème siècle) la question des semences ne cesse pas d'évoluer. Ainsi, en mai 2013, la Cour Européenne a présenté 5 règlements qui pourraient sembler favorables aux semences paysannes mais risquent de renforcer la confiscation des semences par le brevet, par le certificat d'obtention végétale (COV), les normes sanitaires, la privatisation du contrôle des marchés et l'impossible coexistence avec les OGM.

C'est avec les OGM que les premières plantes brevetées sont venues en Europe, où elles ont souvent rencontré une

vive opposition. L'existence des brevets donne lieu à la notion de contrefaçon pour les semences et les plantes qui en tant que variétés paysannes, ne peuvent évidemment en aucun cas être brevetées. C'est ainsi qu'en France des semences paysannes risquent prochainement d'être considérées comme des contrefaçons si un texte de loi (« loi contrefaçon ») est adopté début 2014.

Les 5 règlements de la Cour Européenne (en cours d'examen) imposent aux entreprises d'assurer elles - mêmes leurs contrôles sous contrôle officiel, selon des procédures strictes, qui exigent des équipements spéciaux et du personnel qualifié. Ceci fragilise les petites entreprises. De plus ces procédures ne sont pas adaptées aux pratiques paysannes et encore moins à celles qui sont biologiques. De même les méthodes de traitement sanitaire obligatoire des semences ne sont pas compatibles avec celles de l'agriculture biologique.

Ces nouvelles dispositions risquent d'accentuer la perte de la diversification, de favoriser l'uniformisation des productions agricoles et de porter atteinte aux pratiques agricoles auxquelles nous sommes attachés.

Pour s'informer plus précisément : lire ou relire le numéro de Sept.2013 de Biocontact, (dont cet article se fait l'écho) et sur Internet, consulter : les plantes brevetées et en particulier l'interview de G.K., Guy Kastler ainsi que le site du réseau Semences Paysannes.

FR



BIEN INFORMES POUR BIEN CHOISIR UN PANIER BIO PAS CHER

RESPECTONS LES SAISONS

Si vous ne voyez plus de fraises, de tomates, de poivrons, d'aubergines, de haricots verts l'hiver dans nos rayons, vous pouvez cependant y trouver tous les éléments nutritifs nécessaires en cette saison, avec les produits du terroir.

Les légumes verts : poireaux, choux, salades, fenouils permettent toujours des préparations très parfumées et colorées.

Racines et tubercules : carottes, panais, betteraves, radis noirs, rutabagas, céleris raves, navets, râpés, en salade, apportent encore des vitamines en hiver ; les topinambours cuits rappellent le goût délicat de l'artichaut.

Les légumineuses : haricots secs, lentilles, fèves, pois fournissent protéines, calcium, fer...

Les citrouilles et autres cucurbitacées, telles les potimarrons, butternuts, pommes d'or, sont vite cuites et de goûts variés, très fins, souvent sucrés.

Les aromates et condiments : persil, thym, ail, oignons assurent vitamine C et autres moyens d'affronter le froid.

Les fruits frais, pommes, certaines poires se conservent l'hiver, disponibles en plus des agrumes - de production plus éloignée...

Les fruits séchés, abricots, figues, et les oléagineux, noix, noisettes assurent l'énergie ;

Les châtaignes se prêtent à toutes sortes de préparations, salées ou sucrées, "très nourrissantes" en saison froide...

ASTUCES ?)

Pour faciliter l'assimilation du chou ou des haricots secs, en cas de douleurs abdominales après le repas, on peut avaler une préparation de kuzu (racine d'amarante en poudre) délayé dans de l'eau, puis mis à coaguler quelques secondes sur le feu. **JA**

