

Notre diététicienne vous écrit :

VIELLISSEMENT : intérêt des ANTI OXYDANTS

On associe le vieillissement à une dégradation progressive de l'organisme et de notre apparence avec un caractère inéluctable lié au temps qui passe. Pourtant deux personnes du même âge n'ont pas forcément la même « fraîcheur » ou encore, imaginez deux barres de fer qui sortent de la fonderie le même jour ; vous en mettez une dans le jardin et l'autre sous le canapé. Dix ans plus tard, vous les comparez : elles ont le même âge mais ne sont pas du tout dans le même état. Ainsi, les années sont loin d'être le seul paramètre qui influe sur le vieillissement. C'est une bonne nouvelle ! Car cela nous donne des solutions pour agir et préserver au mieux notre capital. Plusieurs autres éléments interviennent tels la génétique, l'hygiène de vie, la perte de molécules essentielles (silice, coq Q10, collagène, ...) mais voyons d'abord tout l'intérêt des anti oxydants.

Ils protègent les cellules des altérations provoquées par les radicaux libres et permettent aux tissus de mieux conserver leur intégrité. Voici quelques exemples pour mieux visualiser : prenez une pomme coupée en deux, mettez du jus de citron sur l'un des morceaux : il ne brunira pas contrairement à l'autre morceau car le citron le protège de l'oxydation ou encore rajoutez de la vitamine E à une huile végétale et elle sera protégée du rancissement. Dans l'organisme les vitamines C et E protègent l'épithélium des vaisseaux sanguins d'où leur intérêt pour la prévention cardiovasculaire. Le bêta carotène protège l'épiderme des agressions solaires. La lutéine et la zéaxanthine protègent les cellules visuelles, le resveratrol favorise la destruction de cellules « anormales ». Et, quand on me demande lequel

prendre, si celui ci a un pouvoir anti oxydant supérieur a celui là ; je réponds que comme pour les vêtements . Un blouson en duvet donne plus de chaleur que des chaussettes, pieds nus dans la neige le blouson ne sera pas suffisant ainsi nous avons besoin d'une large variété d'anti oxydants pour protéger au mieux l'ensemble de l'organisme. Mais où les trouver ?

Les anti oxydants se trouvent principalement dans le règne végétal. Nous en trouvons en quantité dans les légumes et les fruits surtout les plus colorés (carottes, betteraves, cassis, myrtilles) ; consommés crus, la vitamine C et les enzymes seront préservés. Ils apportent également des caroténoïdes, des polyphénols (ex : OPC, resvératrol), des flavonoïdes. Les oléagineux et les germes de céréales apportent des antioxydants complémentaires (liposolubles) : les huiles de germe de blé ou de chanvre pourvoient à nos besoins en vitamine E ; deux noix du Brésil par jour suffisent pour un apport satisfaisant en sélénium. A noter quelques « supers aliments » très concentrés en anti oxydants à consommer en alternance : les baies de goji, le mangoustan, l'açaï, la grenade, la canneberge et les petites baies de chez nous : la myrtille et le cassis. Mais aussi les graines germées ou encore les jus d'herbes d'orge ou de blé. Plus que la quantité, la diversité et la régularité vous apporteront les meilleurs résultats. Toutefois si un problème de santé est avéré (ex DMLA, troubles cardio vasculaire, prostatisme) les besoins pourront être décuplés et c'est là que les compléments alimentaires trouveront leur utilité.

Par bonheur diététique et gastronomie ne sont pas antinomiques, ainsi quelques anti oxydants précieux ont la bonne idée de se cacher dans le vin rouge ou le chocolat cru.

Bonnes recherches

Sylvie Sautereau

Les nouveautés dans nos rayons librairie :

Calendrier lunaire 2015, éd. Calendrier lunaire diffusion

-Grenelle de l'environnement, la supercherie écologique, JC.Mathias, éd. Sang de la terre

-La cuisine des plantes sauvages, A.Richard et P.Vaillant, éd.Métive

-Le nouveau régime flexitarien, M.Bardoulat, éd. Alpen

-Le régime potassium, M.Rombi, éd. Alpen

-Guérir sans médicaments c'est facile,

M.Peltier, éd. Buissonière

-Votre intestin, secret de votre santé, M.Lenois, éd.Grancher

-Cholestérol non coupable, M.Aricks, éd.Testez

-Boulettes et galettes sans viandes, C.Catz, éd. La plage

-Chocolat cru, L.alemanno, éd. La plage

-Maigrir avec la cuisine méditerranéenne, S.Montignac, éd.Alpen

-Guide la santé dans votre assiette, collectif, éd. Que choisir (réédition 2014)

-Mandalas vitraux, M.grinbaum et T.Lahille, éd.Dangles

Antoine Goudeau

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

e site de coop nature (www.coopnature.com) pour nous faire de vos suggestions et de vos remarques : ecoute@coopnature.com



Coop infos : N°44 – Oct– Nov – Déc - 2014

Edito

Depuis déjà plus d'un mois, notre nouveau site est en ligne. www.coopnature.com

N'hésitez-pas à le visiter et le revisiter. Vous y trouverez toutes les informations et aussi toute l'actualité concernant notre coopérative et nos magasins.

Merci à toute l'équipe de la commission web, **et plus particulièrement à son animatrice, Laurence LIBAULT***, pour le travail énorme fourni depuis près d'un an pour concevoir et réaliser ce site.

Le salon « Fougères » 2014, qui s'est déroulé les 20 et 21 septembre à Rochepinard, nous a permis de rencontrer un certain nombre de sociétaires **et de futurs sociétaires** de la Coop.

Dans ce petit journal, beaucoup d'articles intéressants, concernant notamment notre alimentation et notre hygiène de vie, mais aussi relatifs à notre mobilisation de consommateur et de citoyen face au projet du GMT (Grand Marché Transatlantique).

A très bientôt à la Coop et bonne lecture. Coopérativement vôtre,
Le Président du Conseil d'Administration,

Jacques GUILLOUX

* membre du Conseil d'Administration de la Coop et spécialiste en communication d'entreprise.

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

Pâte à tartiner

Page 1

Non au grand marché - Délicieux... Sans gluten... Sans lait... Sans œuf...

page 2

Labels bio et présentation de la commission produits

Page 3

Notre diététicienne vous écrit. Nouveautés en rayon librairie

Page 4

Ont participé à ce journal :

Josette Antunes, Marlène Baudrier, Jacques Guilloux, Jean-Claude Malbet, Sylvie Sautereau Antoine Goudeau

RECETTE DE PATE À TARTINER AU CHOCOLAT BLANC SANS LAIT

Ingrédients - pour un pot de 400g

- 170g de sucre glace
- 100g de beurre de cacao
- 60g de lait de soja en poudre
- 1cs de purée d'amande blanche
- 3cc d'extrait de vanille
- 20cl de crème de soja

Recette :Faire chauffer à feu doux dans une casserole la crème de soja, le beurre de cacao, le sucre et la purée d'amande.

- Remuer constamment pour une bonne dissolution du sucre.
- Lorsque le beurre de cacao est totalement fondu, stopper la cuisson et ajouter le lait de soja en poudre et l'extrait de vanille.
- Bien mélanger au fouet pour avoir une pâte à tartiner bien homogène
- Verser dans un pot et mettre au frigo

NON AU GRAND MARCHÉ TRANSATLANTIQUE (GMT) !

L'Union Européenne et les Etats-Unis ont entamé, depuis juillet 2013, un cycle de négociations. Ce cycle fonde un Grand Marché Transatlantique pour 2015.

NON AU GRAND MARCHÉ TRANSATLANTIQUE :

- Parce que c'est un traité^o négocié **en secret** par la Commission Européenne (non élue) et le gouvernement des Etats-Unis, dans le dos des citoyens de l'U.E. et des E.U.

^o Divers sigles et acronymes désignent ce traité en anglais et en français : *PTCI, TTIP, APT, GMT, Tafta*. Aujourd'hui, on retient *GMT (Grand Marché Transatlantique)*

- Parce que le but de ce traité est **de soumettre** les législations nationales et locales aux règles établies par (et pour !) les multinationales américaines et européennes. Sanctions financières prévues pour les contrevenants..^{oo}

^{oo} Ainsi, aux Etats-Unis, l'état fédéral a pris des mesures pour encadrer les produits toxiques, l'exploitation de l'eau du sous-sol ou du bois : plus de 400 Millions de dollars ont dû être versés aux multinationales en compensation de ces mesures.

- Parce que ce traité prévoit le droit, pour une multinationale, **de poursuivre** un état dont la politique, les lois, nuiraient aux intérêts de la multinationale..^{ooo}

^{ooo} Ainsi, la compagnie américaine Schuebach a récemment réclamé à l'Etat français près d'un milliard d'euros d'indemnisation, à la suite de l'abrogation sur l'exploitation du gaz de schiste. Avec le traité, le tribunal lui donnerait raison !

Délicieux... Sans gluten... Sans lait... Sans œuf...

Rester gourmands, même à Noël... et se régaler de truffes au chocolat blanc... sans lait !...

Oui... c'est possible !... avec les recettes de Laurent Dran, pâtissier - chocolatier, animateur du blog "La Faim des Délices" et auteur du livre Secrets de gourmandises qui a facilité la vie et les repas de milliers de gourmands.

Pour les allergiques, intolérants et coéliqués, fini les "menus et table à part" : les recettes et les produits sont nombreux, finalement faciles à trouver, faciles à cuisiner ; autres appréciables qualités : les plats sont délicieux, légers et digestes... pour tout le monde !... **A DECOUVRIR SUR LE SITE : Lieux, Produits, Recettes, Blogs, Infos et Associations** [Lafaimdesdelices.fr](http://lafaimdesdelices.fr) © 2009 – 2013 **BIO SPHERE CAFE : Pâtisserie crêperie bio sans gluten à Paris.** <http://bio-sphere-cafe.blogspot.fr/>



Pâtisserie bio sans gluten Paris-Brest - Charlotte chocolat poire sans gluten sans lactose et sans œuf -Bûche bio sans gluten et sans lactose framboise fleur d'orange

- Parce qu'il s'agit **de réduire les normes** sociales, salariales, sanitaires, alimentaires, écologiques, et environnementales

- Parce que les conséquences pour la santé, l'eau, l'énergie, l'agriculture, le travail, en fait l'intérêt général de la société toute entière, seraient **dramatiques**^{oooo}

^{oooo} Ainsi, nos normes de sécurité alimentaires, plus strictes que les normes américaines ou internationales (niveaux des pesticides, contamination bactériennes, additifs toxiques, OGM, hormones, etc) pourraient être revues à la baisse !

- Parce que, si ce traité était adopté en 2015, ce serait la consécration de la **domination des intérêts privés sur l'intérêt général, et cela, des 2 côtés de l'Atlantique !**

En savoir plus :

- Guide de navigation pour affronter le grand marché transatlantique : <https://france.attac.org/se-mobiliser/le-grand-marche-transatlantique/>

- Le GMT : de quoi s'agit-il ? https://www.google.fr/search?q=https%2F%2F%3Awww.collectifstoptafta.org%2F&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:fr:official&client=firefox-a&channel=fflb&gfe_rd=cr&ei=oFYIVJH9O1qm8AOu2ICIGg

- GMT : les puissants redessinent le monde : 4 pages du Monde Diplomatique Juin 2014 : <http://www.monde-diplomatique.fr/2014/06/A/50476>

- **Le Grand Marché Transatlantique, de Raoul Marc Jennar, éditions Cap Béar**

LABELS & MARQUES BIO



« Est-on sûr que c'est du Bio ?... »

« Comment ne pas se perdre avec tous ces labels ?... »

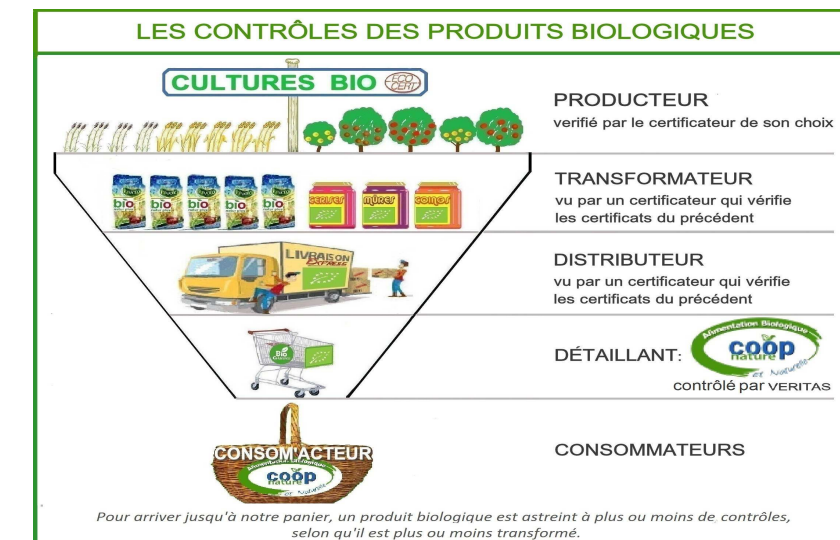
Chercher des réponses à ces questions nous amène à découvrir la filière bio, ses exigences et les contrôles imposés. **Un produit peut porter la mention "biologique" lorsque les règles spécifiques à la production biologique sont respectées : basées sur l'interdiction de la chimie de synthèse, ces contraintes sont définies dans les règlements reconnus par la communauté internationale.**

A chaque étape, depuis la production jusqu'à la vente, chaque opérateur – producteur, transformateur et distributeur éventuels, puis vendeur – respecte un cahier des charges et s'engage à être contrôlé par un organisme certificateur indépendant accrédité, comme Aclave, Agrocert, Ecocert SA(*), Veritas, Ulase, SGS ICS.

Ainsi, un produit transformé arrivant à l'étal de COOP Nature a, depuis son origine, été contrôlé 4 fois, par 4 organismes ou bureaux de contrôle différents. COOP Nature est contrôlée par Veritas.

A l'étranger, Ecocert a des bureaux de contrôle sur place pour vérifier la conformité des produits avec les cahiers des charges bio locaux et européen.

Pour mieux connaître le vaste et passionnant monde du bio, ses exigences, cahiers des charges et contrôles : rendez-vous dans nos prochains numéros, et sur notre nouveau site web... avec la commission Communication et la commission Produits...



Présentation de la commission produits

Cette commission a pour but de faire connaître le bio économique, à la portée de tous, dans le cadre de la coop, et d'informer sur les modes de production et les certifications bio.

Elle est animée par des sociétaires partageant la même envie de préserver santé et planète, sans se ruiner, mais en se régaland, le tout dans la bonne humeur...

Le bio économique

- On propose des recettes simples, très économiques, délicieuses ; on les fait déguster aux clients des trois magasins lors de journées de dégustations très prisées...
- Occasion de découvrir des aliments très bénéfiques, mais qu'on peut hésiter à utiliser quand on ne les connaît pas bien, comme les algues, les graines germées...
- Plaisir d'échanger des informations diverses : recettes, livres, astuces, bonnes adresses...

Les modes de production et les certifications.

Afin d'informer plus précisément les personnes s'interrogeant à propos du bio, nous nous intéressons aux différents labels et marques, leurs modes de contrôle ; nous pouvons comparer les différents cahiers des charges induisant des modes de production plus ou moins exigeants qu'il est bon de connaître pour bien choisir notre alimentation.

En lien avec les autres commissions, la direction, le personnel et le conseil d'administration, ces informations s'affichent dans les magasins, (panneaux et classeurs), circulent dans le petit journal trimestriel et sur le site internet...

... suivre le Panier Bio Économique...