



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

Edito

JOURNAL N°56
Octobre - Novembre - Décembre 2017

Les produits de saison :
les graines



Si vous êtes client au magasin de Tours Centre, vous les connaissez !

Ils s'appellent Cécile, Didier, Katia, Lydie, Régine et Sylvie et sont à votre écoute depuis ...de nombreuses années.

Régine va fêter ses 30 ans de bons et loyaux services à la coop, Ses collègues, quant à eux, abordent leur 20 ans de travail assidu.

Je pourrais faire l'éloge de chacun d'entre eux, mais je n'en ai pas la place ici.

Je tiens cependant à leur rendre hommage et à leur dédier ce modeste édito et leur dire que nous sommes très fiers de ce qu'ils font au quotidien depuis tout ce temps.

Une cérémonie de remise de médailles de travail est prévue prochainement en leur honneur, pour témoigner notre reconnaissance à leur égard.

Dans les années à venir, d'autres salariés de notre coopérative auront certainement le plaisir de recevoir cette récompense.

C'est bien sûr notre souhait, nous, administrateurs et dirigeants de la coop, la pérennité des emplois faisant partie des valeurs que nous défendons et qui font partie des valeurs éthiques formulées dans notre charte.

Autres valeurs éthiques, celles défendues par l'Association « Terre de liens », qui est devenu un partenaire incontournable en matière d'aide aux jeunes (voire moins jeunes) qui souhaitent s'installer localement en agriculture biologique.

Un article de ce journal lui est consacré. N'hésitez pas à le lire, comme tous les autres articles de notre revue trimestrielle.

Bonne lecture à toutes et à tous,

Coopérativement vôtre,

Le Président du Conseil d'Administration
Jacques GUILLOUX

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
Chambray	02 47 36 45 52	02 47 36 45 53 ou 58

Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE	-	TOURS NORD	-	CHAMBRAY les TOURS
17 rue Chalmel		25 rue de Hollande		13 rue A. Fresnel - Chambray
Lundi : 14h/19h. - Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi : 9h/19h.				
Fermeture à 17h chaque 24 & 31 décembre				

« Ça y est ! La collecte pour acheter les 21 hectares de la ferme du Puits est lancée.

Située en Gâtine tourangelle (Indre-et-Loire), la ferme du Puits est un espace privilégié pour de nombreux animaux.

Mais jusqu'à présent, cette ferme était cultivée de manière conventionnelle, compromettant cette richesse biologique...

Ne souhaitant pas voir sa ferme démantelée ou partir à l'abandon après sa retraite, le propriétaire de la ferme a cherché un repreneur... qu'il a trouvé au plus près de chez lui puisqu'il s'agit de son voisin ! Belle coïncidence.

Théophile Cousin recherchait à la même période des terres pour démarrer son exploitation.

Théophile a expliqué au propriétaire sa démarche, ses envies et lui a démontré sa motivation et son sérieux. Son projet agricole tient bien la route, mais l'investissement dans les terres est trop important pour lui.

Il a donc contacté Terre de Liens pour les acheter.

Avec son projet d'élevage extensif de brebis (peu d'animaux à l'hectare), d'apiculture et le passage de la ferme en bio, Théophile souhaite placer l'écologie au cœur de l'exploitation.

Son passé professionnel dans l'environnement témoigne de sa sensibilité à cette thématique. Par exemple, Il envisage déjà l'inventaire et le suivi, floristique et faunistique, de la ferme et de placer le site en réserve ligue de protection des oiseaux (LPO).

Enfin, la ferme aura un aspect conservatoire avec le choix des brebis solognotes et des abeilles noires, deux races rustiques.

Pour financer l'acquisition de la ferme du Puits, Terre de Liens mène une campagne de collecte d'épargne.

Vous aussi, participez en devenant actionnaire solidaire de la Foncière Terre de Liens.

Vous contribuerez ainsi à l'acquisition de fermes, protégées sur le long terme de la spéculation et confiées à des femmes et des hommes engagés dans une agriculture paysanne et biologique.

La Foncière Terre de Liens est agréée Entreprise solidaire et labellisée par Finansol. L'action vaut 103.50 € et ouvre droit à des réductions d'impôts.

Pour plus de détails: www.terredeliens.org ou <http://faitespousseruneferme.or> »*

* extrait de la dernière Lettre d'infos de Terre de Liens.

Terre de Liens viendra à Coop Nature en Octobre ou Novembre pour présenter sa démarche et ses actions.

QUE VAUT LE BIO ?

C'est la question, dans tous les sens du terme « valoir », posée par le magazine Que Choisir de Septembre 2017.

Après avoir rappelé la bonne forme économique du secteur du BIO, il aborde plusieurs données.

1 – La principale motivation du consommateur, ce sont les bienfaits des produits bio pour la santé : ils réduisent vraiment l'exposition aux résidus de pesticides. Ils sont plus riches en nutriments.

Mais la révision de la réglementation bio par les Parlement et Conseil Européens a accouché d'une souris : se reporter à notre lettre d'infos d'août 2017.

2 – Les prix ne baissent pas, remarque « Que Choisir » dans son article :

« ...le nombre de magasins spécialisés en bio explose et les distributeurs généralistes étoffent leurs gammes. Cette hausse de l'offre devrait infléchir les prix. Pourtant, nos relevés dans 1518 magasins montrent que la facture pour un même panier de courses est au moins 70% plus élevé en magasin bio qu'en rayon conventionnel.» *

Les résultats cités sont parlants, pour un même panier de 30 articles courants, acheté dans des enseignes nationales :

- Panier non bio en grandes et moyennes surfaces = 74€
- Panier bio en grandes et moyennes surfaces = 126€
- Panier bio en magasin spécialisé = 161€

Mais si l'on achète le même panier chez Coop Nature à Tours et Chambray, on a une très bonne surprise :

- Panier bio à Coop Nature = 114€,

comme le montre le ticket de caisse ci-dessous facturant le fameux panier.

Ainsi, à Coop Nature, on se soucie du choix, des labels, des producteurs, du conseil et... des PRIX !

Pas étonnant Coop Nature... est une coopérative

En cette période de forte concurrence, qu'on (se) le dise

* Revue Que Choisir de Septembre 2017

Produit	Quantité	Prix unitaire	Prix total
ETRIERES JALNIES BIO*	4 X	2,80 =	2,81
POURES WILLIAMS BIO*	2 X	2,87 =	3,65
POURES BIO	3 X	3,22 =	3,23
COGNATE BIO SABLE PUISSANT	4 X	2,52 =	2,53
COGNAC ROUGE-BLIS BIO	3 X	3,22 =	3,23
ERUIVES BIO	4 X	4,14 =	4,16
POURSAUC BIO	3 X	3,23 =	3,23
POULET EFFILE BIO PILESO	2 X	12,50 =	12,52
MILLE OILIV VIER BIO IL BIO	2 X	11,52 =	11,52
FARINE T65 BIO*	2 X	2,05 =	2,05
LENTILLES VERTES BIO*	3 X	3,07 =	3,07
MOLLAINE LES VERT IL BIO*	3 X	3,54 =	3,54
RIZ GASPARIL BL LONG SOUS BIO	2 X	2,89 =	2,89
PAIN FLEUR OUVRE 1500 BIO	2 X	2,81 =	2,81
CONFITURE AGRIC 500G BIO	3 X	3,89 =	3,89
MARSEIL GROS MARSEIL BIO*	2 X	5,02 =	5,02
SALON CANGNE MORZEAU 105 BIO*	2 X	3,40 =	3,40
ASIS DE GERMAINE IL BIO	2 X	7,94 =	7,94
PAIN 305 DE POUL IL TERRA BIO*	2 X	2,65 =	2,65
COGNAC DOON TROU BIO*	2 X	4,90 =	4,90
VIN ROSE COMTE PLASSON BIO*	4 X	4,31 =	4,31
POU BO CHART 2X1350 BIO	2 X	2,12 =	2,12
BANANIA VERTE BIO	1 X	1,34 =	1,34
BEUR BANAN MOULE DOUV BIO	2 X	2,99 =	2,99
LAIT UHT IL 1/2 CRÈME BIO	2 X	2,12 =	2,12
BANANIA VERTE BIO	1 X	1,33 =	1,33
ROUTE 6 OUVRE 1400 BIO	2 X	2,19 =	2,19
ROUSSEFORT PARTITION 1000 BIO*	2 X	3,42 =	3,42
OREN FANLON ZELC BIO*	1 X	1,84 =	1,84
PAINE A GERMAINE BRISSE BIO*	1 X	2,26 =	2,26
GERMAINE GORE GERMAINE KIEL BIO*	2 X	2,77 =	2,77
TOTAL			114,00€



LES GRAINES POUR LES OISEAUX ET LES ECOLOS ?

Non les graines ne sont pas que pour les oiseaux, les végans et les écolos !...

On en croque à tous les repas, à commencer par le blé et autres céréales de nos pains et gâteaux, nos éventuels hamburgers, pizzas et galettes bretonnes...

On les apprécie nature ou grillées... broyées en purées à tartiner, en sauces, en plats, en desserts...

- *Au p'tit dej* : c'est muesli ou " miam-ô-fruits " avec graines de lin, de courge, des amandes ?

- *À l'apéro* : c'est cacahuètes, pistaches ou tartinade d'houmous décorée aux graines de chanvre craquantes ?

- *Pour le repas* : petit salé aux lentilles, crevettes aux pousses de soja ou ravioles d'épinards ?

- *Les salades* : assaisonnées de tournesol, de gomasio ou de graines germées ?...

Et vivent les crèmes desserts sans cuisson, au chocolat ou aux fruits !... Économiques et rapides, elles "prennent" en quelques heures avec les graines de chia hydratées au lait d'amande ou à l'eau ; il faut juste y penser un peu avant.

Cadeaux rigolos les graines !... En pluie ou germées sur les salades ou plats chauds, en dessins sur compote ou fromage blanc...

Outre ce côté festif, les graines font partie des aliments d'autant plus riches qu'on peut les consommer crues. Idéal pour préserver leurs qualités et notre santé.

A VOS CALCULETTES

Allez-vous refuser 10 % de remise* sur le montant de vos achats ?

Non bien sûr, mais comment les obtenir ?

Simplement en devenant sociétaire de Coop nature.

Comment faire ?

Souscrivez au capital de la coopérative en achetant des parts sociales pour un total de 112 €.

Deux solutions pour acquitter vos parts sociales

1) - Vous versez 112 € correspondant à la totalité de votre capital social et vous bénéficierez immédiatement de la remise de 10 % sur vos achats.

2) - Vous versez 32 €, correspondant à votre capital de départ.

Le solde de vos parts sociales, soit 80 € est consolidé au fur et à mesure de vos achats, par prélèvement sur la remise de 10 %, à savoir :

Lors de votre passage en caisse,

- Vous bénéficiez directement d'une remise de 4 % du montant de vos achats.
- Les 6 % restants (80 €) sont capitalisés jusqu'à atteindre 112 €.

Lorsque toutes vos parts sociales sont acquises, (32€+80€=112€) vous bénéficiez pleinement de la remise de 10 %.

Suivi :

A chaque achat votre ticket de caisse vous indique l'évolution de la somme de votre capital et, nouveau ! depuis début septembre, le montant de la remise obtenue sur l'empiette que vous venez d'effectuer.

A NOTER

Pas de cotisation annuelle.

Pas de frais de dossier

En cas de départ, vos parts sociales seront remboursées conformément aux Statuts de la Coopérative (Article 14)

N'hésitez pas => comme nos 11 000 sociétaires, rejoignez-nous : ADHEREZ !

(Informations et adhésion dans nos magasins)

De plus, devenir sociétaire c'est se soucier de votre corps, de votre santé et de votre budget, comprendre et respecter votre environnement, valoriser et maintenir l'emploi et développer le lien social. Ce que sont les valeurs de Coop nature.

(*) La remise de 10% est appliquée sur tous les produits sauf,

- sur les livres et la boucherie : remise de 5 %

- sur le pain : pas de remise (marge réduite)

CHOUCHOUTEZ VOS INTESTINS

Ils sont un organe clef pour votre santé

A) Leurs rôles sont multiples et importants.

Veiller à leur bon fonctionnement permet :

1) *d'avoir un transit équilibré et régulier.* L'intestin est un émonctoire majeur qui contribue à l'élimination des déchets de l'organisme.

2) *d'optimiser l'assimilation des nutriments alimentaires.* NB : alors que globalement nous mangeons à notre faim, beaucoup de carences, liées à un défaut d'assimilation, sont encore à déplorer .

3) *de renforcer notre immunité.* En effet 70 %de notre système immunitaire se trouve au niveau de l'intestin.

Tout comme la peau, il est une fine barrière entre notre milieu intérieur et le monde extérieur. Celle-ci est constituée de deux éléments symbiotiques : d'une part notre paroi intestinale composée d'une seule couche de cellules ; elle est plus fine qu'un papier à cigarette, et, d'autre part, la flore, composée de probiotiques.

Cette barrière est mise à mal par :

- les additifs alimentaires
- des aliments inadaptés liés à intolérance alimentaire non diagnostiquée (ex : gluten)
- le stress
- la prise d'antibiotique
- la consommation de fibres inadéquates : pas assez de fibres douces (fruits, légumes) et/ou trop de fibres irritantes (ex : son de blé).

B) Pour renforcer la barrière intestinale nous pouvons agir à plusieurs niveaux :

1) *aider à la régénération de nos cellules*

La glutamine est indispensable pour l'intestin grêle ; on la trouve dans la caroube que nous proposons en poudre, en pâte à tartiner ou en gélules

Les butyrates sont nécessaires pour le colon ; l'amidon résistant du riz ou des pommes de terre refroidies en sont une source appréciable (à consommer par exemple en salade composée)

2) *entretenir la flore intestinale*

Consommer des produits crus/vivants pour maintenir l'équilibre : fruits et légumes ; graines germées ; oléagineux ; fromage blanc, yaourts animal ou végétal, kéfir fruit ou kéfir lait ; kombucha.

Faire une cure de probiotiques pour rétablir l'équilibre si diarrhée, intolérance alimentaire ou prise d'antibiotique (NB : commencer les probiotiques dès le début pour limiter l'impact délétère des antibiotiques) poursuivre la cure jusqu'à amélioration (voire à en reprendre pendant 8-10 jours à chaque début des 3 mois suivants pour parfaire l'ancrage des bonnes souches).

C) Veiller à avoir un transit régulier :

1) *Si transit trop rapide*

Limiter les fibres sans trop restreindre les fruits et légumes (voire à acquérir un extracteur de jus ou une centrifugeuse si problème chronique)

Renforcer la barrière intestinale voir ci-dessus

Une conseillère peut aussi vous aider à sélectionner des compléments adaptés (ex : aloé vera, charbon, complexe en gemmothérapie, probiotiques...)

2) *si transit trop lent*

Beaucoup de compléments peuvent aider mais attention certains comprimés ou cubes à mâcher ne sont à utiliser que de façon ponctuelle sans quoi il pourrait finir par irriter les intestins. Si le problème est chronique,les solutions douces sont à privilégier dont le psyllium ou les graines de lin, à consommer systématiquement avec du liquide car leurs fibres très douces vont garder le liquide dans l'intestin (plutôt qu'il soit évacué par les urines) et permettre ainsi une bonne progression du chyle intestinal. Le jus de pruneau est aussi un allier efficace et agréable de même que les probiotiques. La gemmothérapie peut compléter les solutions douces en cas de déséquilibre persistant.

Un bon repère de l'équilibre intestinal est d'avoir des selles bien moulées et régulières ... D'où l'origine d'une question bien connue : « Bonjour, comment ça va ? » et sa réponse un peu moins connue ;) « très bien merci..... une fois par jour ».

RECETTE : Soupe fraîche concombre/avocat et Sorbet au basilic

Ingrédients pour la soupe :

1 avocat, 1/2 pomme acide & sucrée, 1 concombre,
2 c.à s d'eau florale de menthe.

Ingrédients pour le sorbet :

4 c.à s. de sirop d'agave, 25 cl d'eau, 10g de basilic, jus
de citron.

Pour la soupe : Couper en morceau et mixe finement tous les ingrédients. (ajouter un peu d'eau si nécessaire.) Assaisonner.

Pour le sorbet : Porter l'eau à ébullition avec le sirop d'agave. Mixer le citron et le basilic. Mettre dans une sorbetière. A défaut dans un bac au congélateur (penser à remuer plusieurs fois pour lisser le sorbet).
BON APPETIT.

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE

www.coopnature.com