

## ÉDITO

JACQUES LOISEL\*

# Un été à tomates ?



Une boutade qui n'en est pas tout à fait une... Vous trouverez notre article sur la tomate dans tous ses états, les meilleurs comme les pires! (voir page 4).

Nous avons retrouvé notre public lors de nos deux rendez-vous annuels tant attendus : les 4, 5 et 6 septembre 2020, le salon Zen Bio (anciennement Salon Fougère) a enfin regagné son site rituel et familial à Rochepinard, après des années d'interruption ; et le 20 septembre, le marché biologique Convergences a développé sa palette tourangelle au bord de la Loire, comme tous les ans en fin d'été.

Ces événements sont l'occasion d'échanges conviviaux et fructueux avec nos fidèles habitués comme avec les nouveaux venus heureux de nous découvrir.

Du fait de la pandémie, notre assemblée générale du 17 septembre a remplacé celle de juin. Malgré le nombre de personnes présentes restreint pour cause de mesures sanitaires, les échanges ont été très riches lors des débats - échanges vivants qui demeurent irremplaçables... même masqués ! ●

Du fait de la pandémie, notre assemblée générale du 17 septembre a remplacé celle de juin.

Malgré le nombre de personnes présentes restreint pour cause de mesures sanitaires, les échanges ont été très riches lors des débats - échanges vivants qui demeurent irremplaçables... même masqués ! ●

\* Président du conseil d'administration

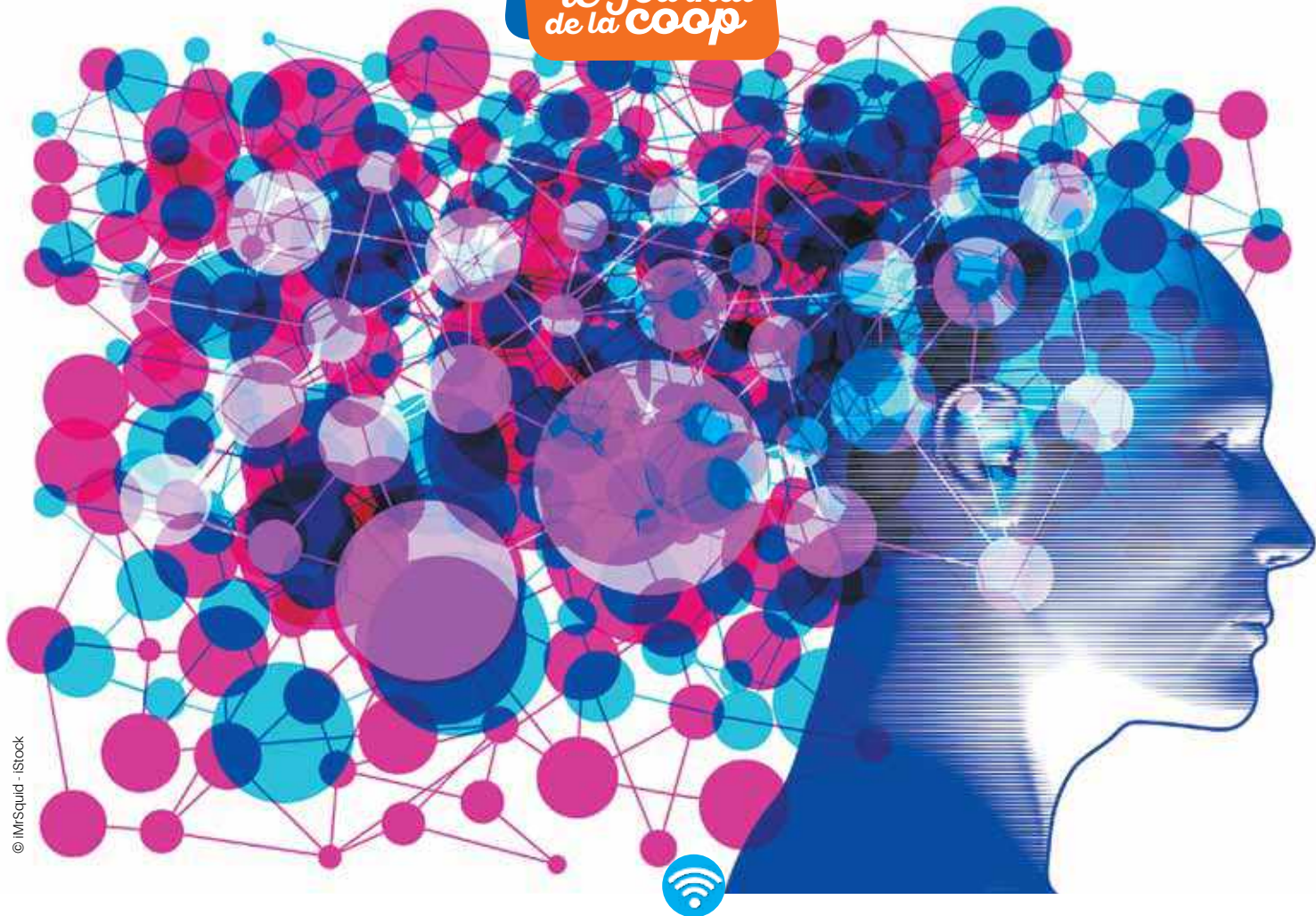
Suivez la vie de votre coop sur [www.coopnature.fr](http://www.coopnature.fr)

## SOMMAIRE

- Un progrès la 5G ? > P.2-3
- La tomate dans tous ses états > P. 4
- Les raisons de goûter le raisin > P.5
- Recette : tomates farcies crues à l'égo-pode > P.5
- Soutenir son immunité en restant serein > P.6-7
- Laboratoire DEVA et Fleurs de Bach > P.8



## La tomate dans tous ses états !



nouvelles technologies

# Un progrès la 5G ?

Fin septembre se dérouleront les enchères principales pour l'attribution aux opérateurs des blocs de fréquences qui serviront à la 5G, tandis que la communauté scientifique internationale s'inquiète du déploiement de ces réseaux de la « cinquième génération ». En 2017, déjà, 170 chercheurs issus de 37 pays avaient alerté sur les dangers sanitaires de cette nouvelle technologie, redoutant « une augmentation générale et massive de l'exposition aux ondes sans fil ».

## La 5G, qu'est-ce que c'est ?

**a** lors que la 1G avait donné la voix, la 2G les SMS et la 3G le Web mobile, la 4G a permis d'amplifier la 3G et augmenté le débit des connexions mobiles. La « cinquième génération » est considérée par certains comme une « technologie clé » car ses débits potentiels répondront à la demande croissante de données avec l'essor des smartphones et objets communicants, connectés en réseau. Considérablement plus rapide que la 4G, avec des temps de latence plus courts et une haute fiabilité, elle devrait permettre de faire circuler des milliards de données sans engorgement.

## À quoi ça sert ?

Dans le monde du travail, ce type de réseau devrait favoriser le *cloud computing* (1), l'interopérabilité d'objets communicants et de réseaux électriques intelligents, dans un environnement domotisé. Cela pourrait également développer la synthèse d'images 3D, l'exploration de données, la gestion du *big data* et du tout-internet,

# “ Les mobiles actuels ne sont, pour la plupart, pas compatibles avec la 5G. ”

soit un monde où tous les ordinateurs et périphériques pourraient communiquer entre eux. D'autres applications concerneraient la traduction automatique instantanée ou encore le contrôle et la commande à distance dans de multiples domaines : télé-médecine, chirurgie, véhicules autonomes, automatisation industrielle.

Et pour les particuliers ? Eh bien quantité d'« avantages » dont nous ne saurions nous passer : jeux interactifs, voitures autonomes, panneaux publicitaires personnalisant leur message en fonction de la localisation précise du propriétaire de portable 5G, reconnaissance faciale généralisée, robots intelligents, vidéo en ligne, fonctionnement à distance des appareils électroménagers - du réfrigérateur à la brosse à dents.

Mais comment avons-nous vécu sans cet indispensable confort jusqu'à présent ? !

## Et alors, combien ça va coûter ?

La facture sera considérable. Les fréquences utilisées par la 5G vont entraîner le triplement du nombre des antennes-relais (y compris dans les logements, les magasins et les hôpitaux) car plus la fréquence est haute, plus la portée des ondes est courte : le rayonnement électromagnétique permanent ainsi émis formera une sorte de brouillard invisible impossible à éviter. De plus les mobiles actuels ne sont, pour la plupart, pas compatibles avec la 5G, cette obsolescence technique conduisant au renouvellement du parc de téléphones portables. Or, alors que les crises écologiques devraient nous conduire à allonger la durée de vie de nos appareils, l'hyper-connexion généralisée induit des effets psycho-sociaux délétères. Outre les symptômes de l'électrohypersensibilité (EHS), la liste de ses effets indésirables est longue :

- le temps passé sur les écrans par les enfants et les adolescents entraînant des déficits d'apprentissage, d'attention, de coordination, de mémoire ;
- l'explosion du téléchargement des films pornographiques ;
- l'augmentation de la consommation électrique ;

- l'exposition de toute la population aux radiofréquences ;
- des milliers de satellites supplémentaires ;
- les cerveaux exposés aux radiations avec le risque désormais reconnu de tumeur cérébrale ; l'augmentation du stress cellulaire, des dommages génétiques, des changements structurels et fonctionnels du système reproducteur, des troubles neurologiques ;
- le traçage de nos vies privées ;
- les répercussions négatives sur le bien-être général des humains.

Les dommages n'atteignent pas en effet que l'espèce humaine ; mais, bien au-delà, il y a de plus en plus de preuves d'effets nocifs sur la vie végétale et animale.

Si bien que, pour éviter ces dégâts, Bill Gates, Jeff Bezos et autres brillants cerveaux de la Silicon Valley protègent des ondes leurs propres enfants en les mettant dans des écoles très privées dépourvues de tout écran.

## Un type de société imposé ?

Pour l'association Robin des Toits, qui milite pour que la téléphonie mobile reste compatible avec la santé publique, on ne peut négocier en la matière et les décideurs ne devraient pas sous-estimer les suites judiciaires éventuelles à tout manquement de la protection sanitaire de la population.

Alors que les réseaux mobiles ont été conçus pour répondre, jusqu'à présent, aux besoins humains, la 5G a été créée en tenant compte des besoins des machines. Face à l'opposition mondiale à la 5G (actions et manifestations, journées mondiales « Stop 5G ») et aux appels de très nombreux scientifiques et médecins, on ne peut plus hélas mettre en cause la technologie, mais bien constater que les risques sanitaires engendrés par ce marché juteux résultent de la volonté de nous imposer un type de société.

NB : les aspects environnementaux énormes ne sont pas oubliés et, vu leur ampleur, ils seront traités dans notre prochain journal. ●

(1) En français « l'informatique en nuage » : accès à des services informatiques via Internet à partir d'un fournisseur.

## À LIRE OU À VISIONNER



*La fabrique du crétin digital,*  
Michel Desmurget, Seuil, 2019.



*Interview du 12 juin 2020, 5G,*  
Silvano Trotta et Nicolas Negri  
(antennes relais), YouTube.



**l'original et la copie**

# La tomate dans tous ses états !

© Okeea - iStock

**Quoi de plus banal que la tomate, dont on fait des salades belles et bonnes de la fin juin à octobre ? La tomate ? Les tomates, plutôt ! Dont l'allure ronde et colorée peut cacher bien des secrets... inavouables !**

**H**ors saison, sa belle robe brillante recouvre une pâle copie de la tomate goûteuse : ainsi on connaît (1), depuis les années 1990, l'invention de la « long life ». Une « longue vie » qui, depuis, a envahi les marchés. Elle est ronde, rouge, dure, peut le rester trois semaines... et elle n'a aucun goût !

## La tomate hors-sol

Cultivée sous serre, nourrie au goutte à goutte, elle a perdu la majeure partie de ses nutriments et vitamines. Dans une culture de saison, en terre saine, la tomate fabrique nutriments et vitamines lors des variations de température et d'humidité. Perfusée et inerte, souvent hors-sol, il ne lui reste, au final, plus grand chose à offrir.

## La tomate hybride

Représentant 95% du marché, elle est issue de croisements, si bien que ses graines sont stériles. Il faut donc recommencer chaque année à croiser à la main deux variétés, opération réalisée, en général, là où la main d'œuvre n'est pas chère, en Inde, par exemple, y compris par des enfants.

Les semences, ainsi obtenues par les multinationales de l'agrochimie (2), sont hors de prix.

## La tomate transformée

Que mange-t-on quand on consomme du concentré de tomate, du ketchup, ou une pizza ? La plupart du temps, de la tomate d'industrie.

C'est Jean-Baptiste Malet qui a révélé dans son livre *L'empire de l'or rouge* (3) que ces tomates hybrides poussent sous serre, sont très dures, charnues et sont récoltées en Chine.

Elles sont conditionnées en barils sous forme de concentré, expédiées vers 76 pays du monde et utilisées par les multinationales de l'agro-alimentaire (c'est ainsi qu'est fabriqué le ketchup).

Le moment crucial est leur reconditionnement dans des conserveries, principalement tenues par des organisations mafieuses (dans le Sud de l'Italie notamment, où elles renaissent alors étiquetées « Made in Italy » (3)). De là, ces produits alimentent toute l'Europe.

Si la tomate ne l'est plus... les bénéfiques, eux, sont juteux. « *La criminalité dans l'agroalimentaire a pris une telle ampleur en Italie que les institutions la désignent sous le terme d'agromafia* » (3).

À Coop Nature, les tomates sont de saison, si possible locales, ou, en début de saison, du sud de la France. On recherche des variétés anciennes... dont on peut semer les graines ! Les sauces, les purées (ou « passata »), les jus... sont contrôlés par des organismes certificateurs reconnus.

( En 2017, *Le Journal de la Coop* N° 54 avait consacré un long article à ce beau « fruit - légume »). ●

(1) *Le Canard enchaîné*, 26/6/2019

(2) Heinz Seeds (N°1 mondial de la semence des tomates d'industrie) ; HM Clause (du groupe Limagrain) ; Bayer Crop Sciences (du groupe pharmaceutique et chimique Bayer, racheteur de Monsanto en 2016).

(3) *L'empire de l'or rouge*, Jean-Baptiste Malet, 2018, Flammarion (J'ai lu).



fruits de saison

# Les raisons de goûter le raisin

**T**rès riche en polyphénols, puissants antioxydants, le raisin possède des vertus protectrices qui agissent à différents niveaux. Il protège le système cardiovasculaire en freinant son vieillissement, il limite la formation du mauvais cholestérol, et améliore la résistance des vaisseaux sanguins.

Ses vertus sont nombreuses : source de fibres et de manganèse, il est riche en vitamines du groupe B et C et en antioxydants. Il est bon contre la constipation. Enfin, il renforce le collagène et l'élastine de la peau : grâce à lui, vous aurez un teint éclatant et unifié.

Certains l'aiment blanc, d'autres rouge, peu importe ; le blanc est le moins sucré des deux mais aussi le moins vitaminé, les polyphénols sont présents en plus grande quantité dans le noir.

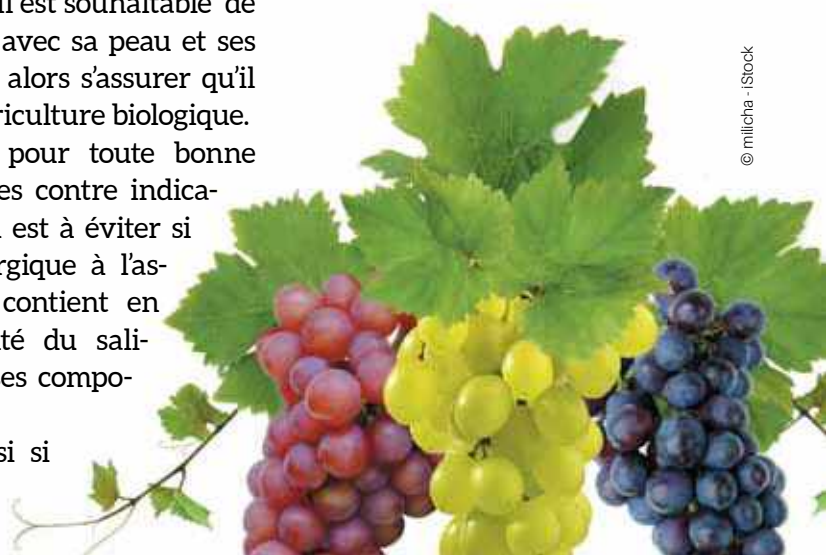
**Fruit d'automne par excellence, le raisin, gorgé de soleil et sucré à souhait, est un plaisir à déguster autant qu'un bienfait pour la santé.**

Avec 16 g de sucre environ pour 100 g de raisin, c'est l'un des fruits les plus sucrés.

Pour profiter pleinement des bienfaits du raisin, il est souhaitable de le consommer avec sa peau et ses pépins : il faut alors s'assurer qu'il est issu de l'agriculture biologique. Mais, comme pour toute bonne chose il y a des contre indications : le raisin est à éviter si vous êtes allergique à l'aspirine, car il contient en grande quantité du salicylate, un de ses composants.

À éviter aussi si vous avez les

intestins sensibles, car ses pépins sont souvent irritants, et si vous souffrez de diabète, parce qu'il contient beaucoup de sucre. ●



© milcha - iStock



## Tomates farcies crues à l'égopode\*



L'égopode, aussi appelée « herbe aux gouteux », est une plante vivace à croissance rapide pouvant atteindre 30 à 100 cm de hauteur. Elle peut être consommée crue en salade ou cuite, comme les épinards.

### INGRÉDIENTS

- 200 g de riz (1) ;
- 2 poignées de jeunes feuilles d'égopode (2) ;
- 2 cuillères à soupe de vinaigre ;
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 1 yaourt ;
- 6 tomates ;
- Sel.

### PRÉPARATION

Faites cuire le riz, puis mélangez-le, une fois refroidi, avec l'égopode crue hachée et une sauce salade épaisse préparée avec le vinaigre, l'huile d'olive et le yaourt. Salez.

Évidez les tomates, mélangez-en la pulpe au riz assaisonné et remplissez-les de la farce. C'est prêt ! ●

(1) À la place du riz, vous pouvez utiliser du millet, de l'épeautre, du boulgour ou du couscous.

(2) L'égopode peut être remplacée par de la berce, des feuilles de panais ou des fanes de carotte.

\* Extrait du livre *Le véritable régime crétois de François Couplan*, éditions Ellébore. En vente à Coop Nature.



bien-être

# Soutenir son immunité en restant serein



© Hey Darlin - iStock

Nous vivons une époque bien particulière et, à l'approche de l'automne, il est judicieux de préparer son système immunitaire, sans oublier de gérer son anxiété car la peur affaiblit nettement les défenses immunitaires.

## Pour renforcer votre immunité

Voici les incontournables pour toute la famille.

☀ **La vitamine C.** En comprimés, en gélules, en poudre, une fois par jour en prévention et plus souvent si nécessaire.

☀ **La vitamine D.** À partir du mois d'octobre, nous n'en fabriquons plus. Il est donc plus que souhaitable d'en prendre jusqu'au printemps en gouttes ou bien en comprimés à croquer.

☀ **Les probiotiques.** Une bonne partie du système immunitaire se trouve au niveau de l'intestin, d'où l'intérêt de cette cure, notamment pour les enfants et les personnes à tendance allergique.

## Autres stimulants de l'immunité

☀ **Le zinc.** En liquide, en comprimés, seul ou intégré à une synergie. Par exemple : Immunergie, Ergybiol Zinc...

☀ **Le cuivre, l'or, l'argent ou le germanium.** L'oligothérapie allie douceur et efficacité (en liquide).

☀ **Échinacée.** Cette plante formidable (en liquide, en comprimés à sucer, en gélules, en spray), n'est toutefois pas conseillée aux personnes allergiques dont l'immunité gagne plus à être modulée que stimulée.

☀ **Les huiles essentielles.** Elles sont à employer avec modération et pas sur le long cours.

Niaouli, ravintsara, laurier, eucalyptus sont à utiliser en les mélangeant au minimum par deux. On les associe, éventuellement, avec l'origan, la cannelle ou le girofle si nécessaire. En effet, ces dernières sont plus



D.R.

Feuilles de Niaouli.



© H.Helene - iStock

© cynoclub - iStock

puissantes, donc à utiliser sur une courte période car elles fatiguent le foie. Dans ce même cas de « vigilance accrue », privilégiez les huiles essentielles en capsules pour ne pas irriter l'œsophage ou la peau.

### Pour mieux gérer ses émotions

**L**es élixirs floraux, dont les Fleurs de Bach, permettent de mieux gérer nos émotions ce qui est très précieux surtout en cette période où elles sont souvent exacerbées. Il existe de nombreuses fleurs et synergies à choisir selon votre cas. Exemples.

☀ **Pour diminuer l'anxiété** : élixir n° 7, « Lâcher prise », « mimulus » ou « remède d'urgence » ;

☀ **Pour apaiser en cas de ressentiment, de colère** : « houx » ;

☀ **Pour surmonter le sentiment de vulnérabilité** : « protection émotionnelle » ou bien « noyer » ;

☀ **Pour traverser une épreuve difficile** : « courage » pour tenir bon, « consolation » pour faire face, puis « renaissance ». Ce dernier élixir est également conseillé en cas de *burn out* ;

☀ **Pour un sommeil plus serein** : « sommeil » ou « marronnier blanc » qui calme le mental surtout en cas de pensées répétitives. Ces élixirs se présentent en gouttes (pour certains en

spray) à prendre 3 à 4 fois par jour ou bien à délayer dans une bouteille d'eau.

### Autres compléments pour gérer son stress.

**P**armi les plantes on trouve : l'ashwagandha, le safran, le basilic sacré, la rhodiola... ;

☀ **Quelques complexes** : « actif anti stress », « ergystress seren », ou bien tout simplement magnésium plus vitamines B ;

☀ **Des huiles essentielles** : camomille romaine, pruche, épinette noire, katafray, manavao, lavande ou bergamote et, dans une certaine mesure, ravintsara et niaouli ;

☀ **En gemmothérapie** : élixir « gem relax », ou « figuier ».

Ils sont faciles à prendre : quelques gouttes directement en bouche plusieurs fois par jour. Il existe également un élixir « sommeil » qui, comme les Fleurs de Bach, apaise le mental et améliore la qualité de votre repos nocturne.

Comme vous le voyez, il existe bien des solutions : à personnaliser avec vos conseillères pour maintenir votre santé physique et votre bien-être émotionnel afin d'aborder la nouvelle saison avec confiance et sérénité. ●





focus fournisseurs

# Laboratoire DEVA et Fleurs de Bach



D.R.

Les Fleurs de Bach ont été découvertes par le docteur Edward Bach, bactériologiste et homéopathe britannique, dans les années 30. Il fut en effet marqué, dès ses débuts en tant que médecin, par l'incidence de la personnalité et de l'attitude des personnes sur leur état de santé. Grâce à la finesse de son observation du vivant, Bach établit une correspondance entre les plantes et les traits de personnalité, les émotions et les états d'âme. Il développe alors une médecine naturelle s'adressant plus particulièrement

**Dans le massif du Vercors, le laboratoire DEVA fabrique des élixirs floraux selon la méthode originale du docteur Bach.**

aux états émotionnels, permettant d'en dépasser les blocages. Par cette méthode intuitive, Edward Bach met au point ses 38 élixirs floraux préparés à partir de pétales de fleurs initialement recueillis dans de l'eau de source puis exposés au soleil, pour en extraire la quintessence curative.

Les Fleurs de Bach proposées à Coop Nature depuis plus de 30 ans complètent idéalement tout traitement d'affection physique en lien avec l'émotionnel (ex. : mal de dos, école/maux de ventre, etc.). Créé en 1986, le laboratoire

DEVA est situé au cœur du parc du Vercors dans un environnement préservé et réputé pour la richesse et la diversité de sa flore.

Les élixirs floraux y sont fabriqués selon la méthode originelle du docteur Bach : ils sont issus de l'agriculture biologique et leur production est 100 % artisanale, c'est-à-dire que la main de l'homme intervient dans toutes les phases de préparation et de dynamisation.

Fondateur du laboratoire, Philippe Deroide, entouré de thérapeutes expérimentés et de spécialistes des plantes, mène un important travail de recherche qui a permis de développer 96 autres élixirs ainsi que 19 complexes. Ils répondent à des problématiques plus contemporaines, prolongeant et élargissant le champ d'action des 38 Fleurs de Bach. ●



© Pomogayev - iStock

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : [www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)

*Ils ont participé à ce numéro*

Josette Antunes • Jérôme Biaggi • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet • Marie-Françoise Mercier  
• Dorothee Sourisseau / Conception graphique et mise en page : l'Atelier sur la Colline / ISSN 2608-662X

**PASSEZ VOS COMMANDES !**

par téléphone ou par internet  
sur [www.coopnature.com](http://www.coopnature.com)

**HORAIRES DES 3 MAGASINS**

**Tours Centre et Chambray Lundi 14h à 19h / Du mardi au samedi 9h à 19h**

**Tours Nord Du mardi au samedi 10h à 19h**

(Fermeture de tous les magasins à 17h chaque 24 et 31 décembre)

|                       | CRÈMERIE ET PAIN | BOUCHERIE                        |
|-----------------------|------------------|----------------------------------|
| <b>TOURS CENTRE :</b> | 02 47 66 73 86   | 02 47 66 58 35                   |
| <b>TOURS NORD :</b>   | 02 47 88 96 97   | 02 47 88 96 95                   |
| <b>CHAMBRAY :</b>     | 02 47 36 45 52   | 02 47 36 45 53<br>02 47 36 45 58 |

Tours Centre  
17, rue Chalmel  
Arrêt Palais des Sports  
2-10 Arrêt Salengro  
ou Boisdenier

Tours Nord  
25, rue de Hollande  
2 Arrêt Abbaye Gâtines  
17 Arrêt Bois Aubry

Chambray-lès-Tours  
13, rue Augustin Fresnel  
36 Arrêt Fresnel ou Perrin