

# LA LETTRE DU COOPÉRATEUR

Numéro 26 - juillet-août 2018

## L'ÉDITO

Enfin l'été ! Si pour notre coopérative et nos magasins, la période estivale est bien chargée, pour beaucoup (les touristes, nos clients, nos coopérateurs... Vous !) sonne l'heure des vacances bien méritées ! On pose les valises et les soucis, on prend le temps de profiter des uns et des autres, on pense enfin à recharger les batteries, loin du train-train quotidien.

L'occasion aussi de prendre du recul, de s'ouvrir à de nouveaux horizons et de repartir sur le bon pied... Voir les choses autrement !

Aux petits soins pour nos coopérateurs, à votre écoute et à votre service, c'est dans cette même dynamique que se dessine notre relation coopérative et cette image d'un commerce à dimension humaine dans laquelle nous nous retrouvons forcément.

Pour (re)partir sur de bonnes bases, nous vous avons invité à vous exprimer à travers notre grande enquête. Vos réponses nous aideront à nous améliorer pour toujours mieux vous servir. Rendez-vous à la rentrée !

L'équipe  
Coop'Attitude



## Voilà l'été... Tenez-vous prêts !



Retrait  
des commandes  
du 6 au 11 août  
2018



Sortez en terrasse, c'est l'heure du barbecue ! Ça va chauffer pour les apéros d'été, il va y avoir des grillades sur la planche... Pour ne pas être pris au dépourvu quand la bise des copains sera venue, voici spécialement pour vous le kit indispensable : le colis de grillades (1kg de cuisses de poulets marinés, 1kg de côtes de porc marinés et 1kg de basses côtes sans os, origine France) préparé par nos bouchers dans nos magasins disposant d'un rayon traditionnel, ainsi que le lot de bières artisanales de la brasserie locale La Débauche, installée à Angoulême (16).

Faites chauffer la braise !

Réservez ces offres directement en ligne sur Internet sur

[www.coop-atlantique.fr](http://www.coop-atlantique.fr)

du 2 au 15 juillet 2018, ou par téléphone au 05 46 97 41 51.

Rejoignez les nouveaux consommateurs, devenez coopérateurs !

## OFFRE FIOUL

Profitez de notre offre coopérateur pour faire le plein à petit prix !

Rendez-vous en page 2.

## MADE IN VIANDE

Retour sur une rencontre en direct chez les éleveurs.

Plus d'infos page 3.

## AYEZ LA MAIN VERTE

Jardiner, c'est bon pour la santé ! Explications sur les bienfaits.

Le point avec Action Conso en page 4.

## Restez informés !

Régulièrement, nous vous informons par mail des nouveaux avantages coopérateurs. N'hésitez donc pas à nous transmettre votre adresse e-mail en nous écrivant un message sur [vicoop@coop-atlantique.fr](mailto:vicoop@coop-atlantique.fr)

# AVANTAGES COPÉRATEURS

## À MESCHERS-SUR-GIRONDE (17)



### FAMILY FUN PARK

Parc multi-activités

Trampoline : -1€ sur le tarif horaire

Fun Climb : -2€ sur le tarif horaire

Laser Game : -1€ sur le tarif de la partie

Cinéma : 5€30 la place adulte et 4€

la place enfant (-14ans)

Bowling : location de chaussures offerte

① 49 route de Semussac  
17132 Meschers-sur-Gironde

📞 Tél. 05 46 06 15 58

Remises  
sur les  
activités

## À RONCE-LES-BAINS (17)

### BURGER AVENUE

Restauration rapide

Pour 2 menus adultes achetés, 1 sundae ou 1 pâtisserie offerte.

① 72 avenue Gabrielle  
17390 Ronce-les-Bains

📞 Tél. 06 51 39 06 09



1 sundae  
ou pâtisserie  
offerte

VACANCES  
sur la côte



## À ROYAN (17)



### LE SOUBOK

Bar à bières

10% de remise immédiate sur l'addition

① 22 rue Louis Léprie  
17200 Royan

📞 Tél. 05 46 22 84 21

10%

## À BREUILLET (17)

### LE BISTRÔ VINO

Restaurant

20% de remise immédiate sur les menus du soir (uniquement le mardi et le mercredi)

① 15 route du Margarin  
17920 Breuillet

📞 Tél. 05 46 39 85 06

20%



Retrouvez tous les partenaires sur  
[www.coop-atlantique.fr/les-avantages-et-services](http://www.coop-atlantique.fr/les-avantages-et-services)

# OFFRE COPÉRATEURS

RECEVEZ 15€ EN BON D'ACHAT  
POUR 1000 LITRES DE FIOUL LIVRÉS



COMMANDES DU 25 JUIN AU 6 JUILLET 2018  
VALABLE POUR TOUTE LIVRAISON EFFECTUÉE SOUS  
6 JOURS SUIVANT LA COMMANDE

Commandez par téléphone au 05 46 97 41 51,  
du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30.

Livraison possible sur les secteurs du 17, 79, 87, 16. Liste des communes disponible sur <http://bit.ly/OffreFioul2018>  
Bon d'achat valable 3 mois dans votre magasin Coop Atlantique, hors carburant. Offre non cumulable avec une autre offre en cours.

## OFFRE FIOUL : DERNIERS JOURS POUR FAIRE LE PLEIN !

C'est le moment de faire le plein ! Avec notre offre fioul à prix coopérateurs, prenez de l'avance pour l'hiver et profitez de l'été dans nos magasins coopératifs. L'été sera chaud ! Jusqu'au 6 juillet, pour toute commande de 1000l de fioul livrés\* par notre service fioul Coop Atlantique dans les 6 jours suivants la commande, nous vous offrons un bon d'achat de 15€ valable dans tous nos magasins coopératifs ! À vous de choisir comment l'utiliser : pour les barbecues d'été, un pique-nique à la plage ou pour prévoir la rentrée... Dépêchez-vous, c'est bientôt fini !

Comment en profiter ? Il vous suffit d'appeler au 05 46 97 41 51  
du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30.

\*Livraison possible sur les secteurs du 17, 79, 87, 16. Liste des communes disponible sur [bit.ly/OffreFioul2018](http://bit.ly/OffreFioul2018). Bon d'achat valable jusqu'au 31 octobre 2018 dans votre magasin Coop Atlantique, hors carburant. Offre non cumulable avec une autre offre en cours.



# RENDEZ-VOUS COOPÉRATIFS

## RENCONTRES MADE IN VIANDE EN DIRECT CHEZ LES ÉLEVEURS



Le 4 juin, en partenariat avec Interbev, l'Hyper U de La Rochelle Beaulieu a proposé une journée de visite et de dégustation, dans le cadre des « Rencontres Made in Viande ». L'occasion pour les coopérateurs de découvrir la filière en circuit court avec nos éleveurs locaux. 38 participants ont visité l'abattoir de Surgères puis ont découvert l'élevage de Muriel et Vincent Penon dans leur exploitation à Virson (17). Un buffet composé de spécialités bouchères et de viande maturée leur a ensuite été servi dans le cadre rustique de la stabulation de l'exploitation de Muriel et Vincent, en compagnie des bovins !



### Il<sub>s</sub> y étaient... et ils ont aimé !

*"Muriel et Vincent nous ont réservé un très agréable accueil, à l'écoute de leurs visiteurs, malgré nos nombreuses questions. Journée très instructive, de l'abattage au produit dans notre assiette. C'était la première fois que l'on mangeait avec des vaches !" Patrick et Michelle*

*"Très agréable journée : explications très utiles à l'abattoir et accueil chaleureux chez M. et Mme Penon. Le repas très bon et surtout ambiance très conviviale !" Françoise.*

*"J'ai été vraiment satisfaite de cette journée très réussie. La découpe de la viande m'a beaucoup impressionnée. La viande maturée servie au repas était succulente. Merci à toute l'équipe organisatrice !" Marion.*

## EN ROUTE POUR LA RANDO GOURMANDE !

Dans la troupe, y'a pas de jambes de bois... ! Le 1er juin, les délégués du Cercle d'Aixe-sur-Vienne ont organisé une randonnée gourmande sur la commune de Saint-Martin-le-Vieux. 30 gourmands ont pu déguster divers produits locaux tout au long de cette marche sur une boucle de 6 km. Au menu : pâtés, terrines, fruits secs mais aussi produits faits maison par nos magasins du secteur, le tout accompagné de bières, vins, mais aussi des fameux granités et smoothies préparés par Action Conso ! Un grand merci au U Express Aixe-sur-Vienne et l'Hyper U Limoges Cognac, aux participants bien entendu, et également aux fournisseurs : la brasserie Plormel + Plormel, la Conserverie Arnaud, la SARL Vignol, Ribea Group, Laredy, Les Douceurs de Jacquemart.



# ESPACE CONSOM'ACTEURS

## AYEZ LA MAIN VERTE !

De plus en plus de personnes redécouvrent la culture de la terre. Ce retour au jardin traduit bien sûr une envie de manger sainement mais pas seulement. Voici quelques bonnes raisons de troquer votre smartphone contre un arrosoir et de faire pousser vos propres légumes dans votre potager. À vous de jouer !



### JARDINER, C'EST BON POUR LE MORAL

En plus d'aérer le corps, le jardinage aère aussi l'esprit : en se focalisant sur notre parcelle de terre et nos plants de légumes, on met de côté les soucis. En 2016, une étude britannique avait montré que la pratique du jardinage améliore l'estime de soi, l'humeur, et diminue le risque de dépression ou d'anxiété.

### JARDINER, POUR MANGER BIO ET LOCAL

Les effets nocifs des pesticides sur la santé ne sont plus à prouver. Cultiver ses propres légumes est un moyen simple de s'assurer que l'on mange des produits sains. Engrais maison, fumier du voisin, compost... Les astuces ne manquent pas pour cultiver sans pesticides. En plus, jardiner est un moyen simple de consommer local et de diminuer son empreinte carbone.

### JARDINER, POUR BOUGER

Aller chercher les outils, les gants, arroser, se baisser pour semer, bêcher... Et oui ! Le jardinage est une activité physique, qui a l'avantage de nous faire brûler des calories sans y penser. On estime qu'une heure de désherbage permet de brûler entre 300 et 400 kcal, selon sa corpulence. Parfait !

### POUR RETROUVER LE VRAI GOÛT DES ALIMENTS

À moins d'acheter bio et local, on se retrouve souvent avec des légumes et des fruits qui n'ont plus grand chose de naturel. Bien sûr, les magasins de Coop Atlantique s'emploient de plus en plus à vous proposer des produits maraîchers bio. Mais jardiner et faire son potager, c'est retrouver le vrai goût des aliments et cultiver des variétés anciennes délaissées de l'agriculture intensive. De quoi varier les saveurs !

### JARDINER, POUR PARTAGER

Se mettre au jardinage implique forcément de se poser quelques questions (quand planter, arroser, récolter ? quelles astuces ?). Le jardinier en herbe va donc chercher conseil auprès de son voisin, de sa famille, de ses amis... Échanger son savoir-faire et son expérience, apprendre ensemble, écouter les anciens et les initiés, partager les récoltes... Le jardinage recrée du lien social.

### PERMANENCE SAINTES

① 3 rue du Docteur Jean  
Tél. 05 46 97 41 35  
contact@actionconso.com

### PERMANENCE LIMOGES

① 55 rue Encombe Vineuse  
Tél. 05 55 79 65 05  
aacc87@wanadoo.fr

### PERMANENCE POITIERS

① 101 rue Jean Mermoz  
Port. 06 75 18 19 57  
contactaacc86@gmail.com

### PERMANENCE THOUARS

① 14 place Saint-Laon (mairie)  
Tél. 05 49 96 14 69

[www.aacc-coop.asso.fr](http://www.aacc-coop.asso.fr) - action conso /action conso 87

# CAP SUR LES VACANCES

## VACANCES FAMILLE AVEC ARC-EN-CIEL

Vous êtes plutôt plage ou montagne ? Été ou hiver ? Les deux, mon capitaine ! Avec Arc-en-Ciel, vous êtes sûrs de trouver votre bonheur ! Issus du mouvement coopératifs, ces deux villages vacances, l'un sur l'île d'Oléron en Charente-Maritime, l'autre dans la station de ski des Karellis dans les Alpes, vous offrent tout ce qu'il faut pour des vacances en famille.

**Et en tant que coopérateur, vous bénéficiez d'avantage sur votre séjour... Pensez-y !**

① Arc-en-Ciel Oléron, 1 allée Monplaisir - 17370 Saint-Trojan-les-Bains  
Tél. 05 46 76 04 53

[www.arcenciel-oleron.com](http://www.arcenciel-oleron.com) Arc en Ciel Oléron



**10% de remise sur votre séjour sur présentation de votre carte coopérateur.**

① Arc-en-Ciel, station de ski Les Karellis - 73870 Montricher  
Tél. 05 46 76 04 53

[www.arcenciel-karellis.com](http://www.arcenciel-karellis.com) Arc en Ciel les Karellis