

Editorial

Diversité Bio et Biodiversité

Impossible bien sûr d'aborder cette année 2010 sans parler nous aussi de biodiversité. Mais au fait, est-ce vraiment si important, et si oui pourquoi? Bio Suisse* et le FiBL** nous livrent quelques clés essentielles : La biodiversité désigne la variété des formes de vie, qui comprend la diversité écosystémique (des écosystèmes ou biotopes), la diversité spécifique (des espèces d'animaux, de végétaux, de champignons, de micro-organismes) et la diversité génétique (des gènes : races ou variétés sauvages et domestiques, mutations et génomes individuels). On appelle ensuite biodiversité fonctionnelle les interactions qui existent à l'intérieur de ces trois familles et entre elles. Or l'influence – positive ou négative – de l'agriculture sur la biodiversité est incommensurable vu l'immensité des surfaces concernées. Les méthodes et les pratiques agricoles sont donc réellement au centre même du maintien ou de la diminution de la biodiversité.

De très nombreuses études montrent la réalité de deux grandes catégories de faits : premièrement notre survie même est menacée par l'appauvrissement de la biodiversité, hélas trop bien prouvé partout dans le monde, et deuxièmement l'agriculture biologique contribue beaucoup plus que l'agriculture conventionnelle (classique ou intégrée) au maintien et au développement de la biodiversité. Quelques brèves explications.

L'importance vitale de la biodiversité : Nous avons tout d'abord besoin de la biodiversité pour vivre parce que la diversité génétique de nos plantes cultivées et de nos animaux d'élevage est essentielle à leur croissance, à leur santé et à leur résistance aux multiples agressions de leur environnement (maladies, parasites, conditions météo, etc.). N'oublions cependant jamais que le même raisonnement s'applique à nous-mêmes, à toute l'espèce humaine : nous avons besoin de toute notre diversité génétique et de toute la biodiversité de notre environnement pour lutter en permanence contre toutes sortes d'agressions environnementales et autres. Sans compter l'importance de la biodiversité spécifique pour la grande famille des naturothérapies : impossible d'espérer continuer d'augmenter notre pharmacopée naturelle si on continue de laisser disparaître la foison d'espèces – connues et inconnues – de plantes, d'animaux, de champignons, d'insectes, de microorganismes et de virus*** qui fait la richesse et l'équilibre de l'écosystème de la Planète Bleue.

L'importance essentielle de l'agriculture biologique : Diversité écosystémique : les fermes bio créent et entretiennent beaucoup plus de biotopes et autres surfaces dites de compensation écologique très riches en espèces et en individus. Diversité spécifique : Le renoncement aux engrais et aux pesticides de synthèse ainsi qu'à tous les herbicides permet aux cultures et aux sols biologiques d'accueillir un bien plus grand nombre d'espèces et d'individus de plantes, d'animaux, de champignons macro- et microscopiques, d'insectes et de microorganismes. Diversité génétique : À part l'augmentation du brassage génétique due à la plus grande diversité écosystémique et spécifique, non seulement

l'agriculture biologique cultive un beaucoup plus grand nombre de variétés diverses (qu'elles soient anciennes ou nouvelles, locales ou internationales), mais elle renonce totalement aux manipulations génétiques et donc aux intolérables coupes dans la biodiversité et à l'inacceptable dépendance envers les multinationales qu'elles engendrent.

En définitive, la préservation et le développement de la biodiversité sont donc pour nous un devoir aussi sacré et vital que le maintien et la restauration de la paix, de la santé, de la prospérité et du respect d'autrui sous toutes ses formes et dans tous les contextes possibles et imaginables. Or nous possédons un moyen très simple d'influencer favorablement l'évolution de la biodiversité sur le plan local, régional, national et mondial : privilégier la consommation des produits bio pour favoriser partout – ici comme ailleurs en Europe et dans le monde – cette agriculture biologique qui s'avère directement positive sur tous les plans de la biodiversité.



* Bio Suisse (Association suisse des organisations d'agriculture biologique, www.bio-suisse.ch) fédère l'immense majorité des producteurs biologiques suisses et gère leur label, le Bourgeon, qui garantit une agriculture biologique très stricte et très bien contrôlée.

** Le FiBL (Institut de recherche de l'agriculture biologique, www.fibl.org), suisse d'origine et maintenant international, s'occupe de recherche fondamentale et de recherche appliquée en agriculture biologique, mais aussi de vulgarisation, de conseil et de formation pour les producteurs biologiques et le grand public.

*** Certaines thérapies, très mal connues chez nous, recourent à des virus spécifiques et non à des antibiotiques pour lutter contre les bactéries pathogènes.

Cosmétiques

L'importance de la qualité des ingrédients pour les préparations maison

Les cosmétiques maison s'intègrent parfaitement dans une démarche globale de respect de la santé. En maîtrisant la composition de vos produits, vous serez sûr(e) d'employer les ingrédients qui vous conviennent et, surtout, de vous préserver d'un certain nombre de molécules dont l'innocuité est aujourd'hui remise en question. Chacun connaît la polémique qui fait actuellement rage autour des substances chimiques, omniprésentes dans notre environnement quotidien et suspectées d'être impliquées à terme dans un certain nombre de maladies (allergies, maladies neurodégénératives, cancers...).

Les cosmétiques chimiques industriels sont largement incriminés dans cette surexposition aux molécules potentiellement toxiques (parabènes, sels d'aluminium, phtalates, polyéthylènes glycols, solvants...). De plus, la mode des nanoparticules semble poser des problèmes toxicologiques mal évalués. Il ne faut pas oublier non plus que les cosmétiques industriels font appel à des produits issus d'industries polluantes, pétrochimie notamment, et à des ingrédients non

Cosmétiques bio

Bain relaxant à la lavande :

Un bain rapide à préparer, parfait entre une journée stressante et une longue nuit réparatrice : tracas et contrariétés partent avec l'eau du bain ne laissant la place qu'au sommeil. La lavande apaise et rééquilibre, le lait et l'huile d'amande douce donnent une eau lactée propice à la détente.



Pour 1 bain :

1/2 litre de lait de soja
10 ml d'huile d'amande douce
10 gouttes d'huile essentielle de lavande

Mélanger le lait aux huiles végétale et essentielle. Verser le mélange sous le jet du robinet. Préparer un peignoir, allumer une bougie et éteindre la lumière. Profiter des bienfaits du bain avant de rejoindre son lit.

On peut remplacer le lait de soja par tout autre lait végétal.

biodégradables, comme les dérivés des silicones, aux effets délétères sur l'environnement. En outre, avec la mode des lingettes et des produits « nomades », ils contribuent à la multiplication des déchets domestiques. Avec les cosmétiques maison, ce sont autant d'emballages qui ne finiront pas à la poubelle puisque vous les recyclerez vous-même. Par conséquent, créer ses produits cosmétiques, c'est aussi la possibilité de satisfaire son éthique personnelle et de choisir une alternative plus respectueuse de la planète : privilégier la filière bio, choisir des produits artisanaux et des productions régionales, proscrire les produits d'origine animale ou testés sur les animaux, privilégier le commerce équitable... Bien entendu, l'emploi d'ingrédients biologiques a également l'avantage unique d'assurer une qualité optimale des produits. Ce choix vous garantira l'absence de contaminants chimiques indésirables et de traitements pouvant dénaturer les produits et altérer leur efficacité.

Tiré de « Créez vos cosmétiques bio », Sylvie Hampikian, Terre vivante, l'écologie pratique • Chantal Perrin

Gommage gourmand à l'amande :

Pour 1 gommage :

1 cuillère à café bombée de poudre d'amande
1 cuillère à café de lait de soja

Mélanger les ingrédients et laisser gonfler le temps de commencer à prendre sa douche ou de se laver le visage avec du savon ou autre. Ce gommage est si doux qu'il peut être utilisé une fois par semaine, même pour les peaux sensibles.

Appliquer le soin gourmand en petits mouvements circulaires délicats, du bout des doigts, en insistant sur les zones médianes du visage. Laisser poser quelques instants, le temps de faire un gommage du corps par exemple puis rincer à l'eau. L'idéal est de compléter ce gommage par un masque. Ce gommage est si bon qu'on peut sans danger se lécher les babines !

Recettes tirées de « Conseils et recettes plaisir pour préserver sa santé au quotidien Cosmétiques naturels », Hélène Baron, Tiphaine Chagnoux, Ed. Sully 2006



Naturopathie

Calcium et vitamine D

Il est connu de tous que le calcium est un élément minéral important dans la constitution des os, leur donnant leur solidité et leur résistance. Ce qui est peut-être moins connu, c'est que le calcium est nécessaire aussi pour la propagation des influx nerveux et pour de nombreux autres processus métaboliques, tel que la coagulation sanguine et la contraction musculaire.

Le calcium est présent dans nos aliments à différentes concentrations et plus ou moins assimilable selon son origine et sa liaison avec d'autres molécules. Le calcium le mieux assimilé par notre organisme se trouve dans les fruits et légumes verts de préférence. Quant au calcium présent dans le lait de vache, il est mal assimilé par l'être humain, car le taux élevé de phosphore contenu dans le lait défavorise la fixation du calcium.

Les sources de calcium bien assimilable se trouvent dans les algues, le persil, les choux, le sésame, les amandes et les fruits secs, les fruits et légumes en général. Les signes liés à une carence en calcium sont l'apparition de crampes musculaires (hé oui, il n'y a pas que le manque de magnésium qui provoque des crampes !), une déminéralisation osseuse et une perturbation de la coagulation avec risque de saignement plus abondant après un traumatisme.

La présence de calcium dans notre alimentation est vitale, mais pour pouvoir l'absorber et le fixer dans nos os et nos cellules, nous avons aussi besoin des vitamines du groupe D et d'activité physique suffisante. Les vitamines D ont pour rôle de permettre l'absorption intestinale du calcium et

du phosphore et d'en assurer la fixation au niveau des os, mais aussi d'activer les leucocytes (globules blancs) en cas d'infections.

Une carence en vitamines D s'observe par l'apparition de rachitisme, les os se déforment, un retard de croissance et de développement chez l'enfant, des gonflements et douleurs aux extrémités osseuses surtout des genoux, de l'ostéoporose et d'un risque augmenté d'infection.

Les sources de vitamines D dans notre alimentation sont faibles : on en trouve dans le saumon, le thon, les œufs, le foie de veau et l'huile de foie de morue, mais c'est surtout la lumière du soleil – et en particulier les rayons ultraviolets – qui active la formation de vitamines D à partir des acides gras présents sur notre peau et que notre corps réabsorbe pour les amener dans le sang.

Une carence en vitamines D se fera plus sentir en hiver, où l'ensoleillement est plus faible et nos corps plus couverts pour avoir chaud : il peut être utile de compléter notre alimentation avec de l'huile de foie de morue.

Quand l'été prochain sera là, profitons-en pour assurer notre capital de vitamines D et de calcium : la saison se prêtera idéalement à la consommation de légumes et de fruits du terroir (biologiques de préférence) et aux activités en plein air. Mais n'oubliez pas de vous protéger du soleil aux heures les plus chaudes de la journée.

Eliane Boldbaatar, naturopathe.

Bibliographie :

*« Les vitamines ont leurs secrets » par Adelle Davis, éd. TCHOU
« Micronutriments dans la pratique médicale » par Michael Zimmermann, éd. Stiftung zur internationalen Förderung der orthomolekularen Medizin*

Liste des privilèges offerts à nos membres

Notre Association n'en est encore qu'à ses débuts, mais la liste des privilèges offerts à nos membres par des acteurs de la scène bio qui ont décidé de soutenir notre mouvement s'allonge :

- Supermarché bio « MagBio » à 1032 Romanel-sur-Lausanne (pour en savoir plus : www.bioconsommacteurs.ch/Pubs/commerces/bio/MagBio) : 10 % de rabais sur une très grande partie de l'assortiment.
- Domaine La Capitaine, Reynald Parmelin, Vigneron Bio Bourgeon, 1268 Begnins VD (pour en savoir plus : www.bioconsommacteurs.ch/Privilèges pour nos membres : cliquer sur le lien « Pour tout savoir sur le Domaine La Capitaine et ses excellents vins bio ») : 10 % de rabais (non cumulables avec d'autres actions) sur les achats de vin.
- Katrin Fabbri, BioConsommActrice, donne des cours de cuisine saine et naturelle. Elle offre dès maintenant 5 % de rabais sur les prix des cours qu'elle donne, cf. son site internet : www.artdevie.ch.

L'année 2010 sera notamment consacrée à étoffer cette liste qui sera dorénavant publiée dans chaque numéro du bulletin et tenue à jour en permanence sur notre site internet.

Information

Et pourquoi pas recevoir notre bulletin d'information dans votre boîte aux lettres électronique ?

Il va sans dire que notre Association des BioConsommActeurs se veut écologique et qu'elle se préoccupe activement de ménager l'environnement, l'énergie et les ressources naturelles. La meilleure alternative à l'envoi postal de ce bulletin imprimé sur papier est évidemment sa distribution électronique par courriel.

Rien de plus simple :

Il suffit de nous envoyer un courriel à info@bioconsommacteurs.ch en indiquant « Veillez SVP m'envoyer les prochains bulletins de l'Association par courriel à l'adresse suivante : xxx@yyy.zz. » ainsi bien sûr que votre nom, prénom et adresse pour que nous puissions vous identifier sans erreur possible.

Un grand merci d'avance à toutes celles et ceux qui feront cet effort !

Les numéros précédents sont disponibles sur Internet.

Les nouveaux membres qui n'ont pas reçu les premiers bulletins d'information de notre Association peuvent s'ils le désirent les télécharger gratuitement au format PDF depuis notre site internet : [www.bioconsommacteurs.ch/Bulletin d'information](http://www.bioconsommacteurs.ch/Bulletin%20d'information).

Escapade

Reynald Parmelin, le premier vigneron bio à offrir des privilèges à nos membres (cf. « Liste des privilèges offerts à nos membres »), organise des journées portes ouvertes sur son Domaine La Capitaine à Begnins VD, dont voici les dates. Pour en savoir plus, pour avoir l'itinéraire d'accès : info@lacapitaine.ch, www.lacapitaine.ch.

Portes ouvertes au Domaine La Capitaine (repas offert !) :

Samedi 24 avril 2010	Horaire : 10 heures – 17 Heures
Samedi 4 septembre 2010	Horaire : 10 heures – 17 Heures
Samedi 10 novembre 2010	Horaire : 10 heures – 17 Heures
Samedi 6 novembre 2010	Horaire : 10 heures – 17 Heures
Dimanche 7 novembre 2010	Horaire : 11 heures - 15 Heures
Samedi 27 novembre 2010	Horaire : 10 heures – 17 Heures



Recettes

(Tous les ingrédients sont bien sûr disponibles en bio)

La cuisine aux algues

Une de nos membres, Katrin Fabbri, donne des cours de cuisine saine et naturelle. Elle vous propose ci-dessous deux recettes, et elle offre dès maintenant 5 % de rabais à tous nos membres sur les prix des cours qu'elle donne, cf. son site internet : www.artdevie.ch.

Tarte aux épinards, au tofu et à la wakamé

La wakamé est un des liants naturels les plus riches en Calcium. Cette algue est profondément détoxifiante et légèrement laxative.

Pour un fond de tarte :

500 g d'épinards frais, lavés et émincés grossièrement
2 cs de wakamé déshydratée ou 40g de wakamé fraîche dessalée sous de l'eau froide, émincée.
Mélanger. Étaler sur le fond enfariné.
Verser une crème végétale, avoine ou tofu. Saler.
Poser des carrés de tofu fumé ou marinés.
Enfourner pendant 20 minutes à 180 °C.



Salade de carottes à la dulse

Une salade tonique et vivifiante aux variations infinies, de saison toute l'année et aussi appréciée des enfants. L'algue dulse est une bombe de minéraux (Fer, Mg) et de vitamines.

Pour 4 personnes

Râper 4 carottes.
Rajouter, selon volonté, une betterave Chiogga (ProSpecieRara), à la saveur douce.
Rajouter 2 cs d'huile d'olive, 3 cs de jus de citron, saler au sel marin.
20 g de dulse fraîche, dessalée (lavée dans un récipient pour enlever le sel puis essorée) et hachée finement.
Parsemer de fines herbes de saison.

Pithiviers aux poireaux

Pâte feuilletée
• 600 g de pâte feuilletée

Dorure
• 1 jaune d'œuf
• 1 pincée de sel
• un peu d'eau



Masse aux poireaux
• 3 poireaux moyens
• 2 dl de bouillon de légumes
• 2 dl de crème
• 20 g de beurre
• 100 g de fromage (type vacherin) en fines tranches
• 100 g de lard fumé en fines tranches (facultatif)
• noix de muscade
• sel, poivre du moulin

Préparation

1) Poireaux

Laver les poireaux et les découper en tronçons de 5 cm de longueur – Ficeler en bottes – Cuire dans le bouillon de légumes ou à l'eau légèrement salée pendant 8-10 minutes – Rafraîchir à l'eau glacée – Égoutter – Faire suer légèrement au beurre – Réserver.

2) Sauce

Réduire de moitié 2 dl du bouillon de cuisson des poireaux – Ajouter la crème – Amener à consistance – Assaisonner de sel, de poivre du moulin et de noix de muscade – Réserver.

3) Pithiviers

Abaisser la pâte feuilletée à 2 mm d'épaisseur – Découper 2 disques de 25 cm de diamètre – Poser la première abaisse sur une plaque à four avec un papier sulfurisé – Laisser reposer 20 minutes au frais – Dorer le tout à l'aide d'une pinceau – Disposer les tronçons de poireaux en rosace à l'intérieur en les serrant côte à côte – Étaler la sauce refroidie sur le dessus des poireaux – Déposer les tranches de lard fumé (facultatif) puis de fromage – Recouvrir avec la seconde abaisse de pâte feuilletée en appuyant sur le bord avec le dos d'une cuillère afin de bien souder les 2 ronds – Réserver au frais pendant 20 minutes afin de raffermir le tout – Dorer toute la surface au pinceau – Rayer avec un petit couteau en faisant une rosace en partant du centre (facultatif) – Cuire dans un four préchauffé à 240°C pendant 10 minutes puis baisser à 200°C – Finir la cuisson pendant 20-30 minutes – Déposer sur une grille.