



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

3/2010



Une sélection parmi les nombreux avantages de l'agriculture biologique



Le bio est plus nutritif: Le lait bio contient plus d'acides gras oméga 3, et Les fruits et les légumes bio contiennent plus de substances importantes pour la santé.



Le bio est plus sûr: Les légumes-feuilles bio contiennent moins de nitrates, et les produits bio ne contiennent pas de résidus de pesticides. De A à Z, toute la filière bio travaille sans manipulations génétiques.



Le bio est cohérent: Les producteurs bio utilisent des semences bio et achètent des bêtes bio. Et cela dès le début de la reconversion qui dure deux ans.



Le bio... est vraiment bio: Le bio est protégé par la loi, les entreprises agricoles biologiques sont bien contrôlées, et les entreprises agroalimentaires et commerciales biologiques sont transparentes.



Les bêtes bio vivent mieux: Toutes les vaches bio mettent au monde leur propre veau, qui boit ensuite du lait bio, les cochons bio ont la queue en tire-bouchon, les bêtes bio ne sont pas dopées.



La médecine vétérinaire bio est douce: Quand elles sont malades, les bêtes bio sont soignées avec des produits naturels.



Le bio protège les oiseaux et favorise les insectes utiles ainsi que les vers de terre. C'est toute la biodiversité qui y gagne.



Le bio soigne le sol: Les sols bio ont une meilleure structure, les vergers et les vignes bio sont toujours verts, les plantes bio croissent dans la terre (pas de hors-sol!)



Le bio protège les cours d'eaux, les lacs et les nappes phréatiques. La qualité de l'eau est un bien vital pour tous.



Le bio économise l'énergie: L'agriculture biologique est plus efficace, le bio ne dilapide pas de pétrole.



Le bio stabilise le climat: Les sols bio capturent plus de CO₂ pour le transformer en humus durable, le bio diminue les émissions d'ammoniac, le bio diminue les émissions de gaz à effet de serre.



Le bio est social: Le bio diminue les coûts de la santé, forme plus d'apprentis et se révèle valorisant.



Les produits Bourgeon (le label de Bio Suisse) sont authentiques: Ils ne contiennent ni colorants ni arômes, et aucun jus de fruits Bourgeon n'est fabriqué avec du concentré.



SOMMAIRE

ÉDITORIAL

page 3

AQUACULTURE BIO

page 4

NATUROPATHIE

page 8

RECETTES

page 10

VOS PRIVILÈGES

page 12 - 13

WWW.BIOCONSUMMACTEURS.CH

page 13

BRÈVES

page 14

IMPRESSUM

page 16



Des garanties, des résultats

Dermaclay[®]
Cosmétiques Bio

Distributeur:
GMT Cosmetics
www.gmtcosmetics.com
info@gmtcosmetics.com

www.mescosmetiquesbio.ch



Les meilleurs cosmétiques bio sont sur

mes cosmétiques bio

En tant que BioConsommAteur, bénéficiez d'une remise permanente de 10 % sur l'ensemble de notre assortiment en utilisant le code suivant

RSGB7710

www.mescosmetiquesbio.ch



L'agriculture biologique met les pieds dans l'eau

S'il est un aspect de la mondialisation de l'industrie agroalimentaire dont on ne parle pas beaucoup, c'est à coup sûr l'interaction entre la pêche et l'aquaculture ainsi que les impacts de cette dernière sur les ressources naturelles. Ces impacts sont pourtant tout sauf négligeables.

On connaissait déjà les impacts négatifs de la pêche industrielle moderne sur quantité de paramètres environnementaux : la surpêche dont sont victimes de nombreuses espèces de poissons désormais menacées, la pêche « accidentelle » d'animaux protégés comme les dauphins, mais aussi entre autres la destruction des fonds marins – saviez-vous que la sole se terre volontiers dans ou sur le sable du fond de la mer, et que pour la pêcher les grands chalutiers utilisent des filets qui charrent littéralement les fonds, ne laissant que désolation derrière eux ?

On penserait alors que la réponse évidente est l'aquaculture, autrement dit l'élevage et l'engraissement de poissons et de crustacés. On peut capturer des jeunes poissons et les engraisser dans des cages flottantes, mais on peut aussi maîtriser toute la filière depuis la production des œufs jusqu'à la transformation en passant par l'élevage et l'engraissement. Or voilà que, encore une fois, ce qui se passe relativement bien à petite échelle débouche sur des inconvénients majeurs une fois industrialisé : l'aquaculture prend des proportions si gigantesques qu'il faut pêcher du poisson pour en nourrir d'autres ou utiliser des farines animales

(a-t-on donc déjà oublié la vache folle, donc l'ESB, et sa variante Creutzfeld-Jacob, mortelle pour l'homme ?). Non content de ce scandale, il faut aussi balancer des tonnes d'antibiotiques à la flotte pour traiter les poissons malades.

Que faire donc pour sortir de l'impasse ? Il y a heureusement des solutions : pour la pêche il faut choisir des produits avec un label de pêche durable et ne pas consommer des espèces menacées (la meilleure source d'information à ce sujet est le WWF, www.wwf.ch), et pour l'aquaculture il faut demander des produits bio. Il y en a, on en trouve dans le commerce et on peut faire confiance au sérieux des cahiers des charges comme celui du Bourgeon.

Manuel Perret
Président



L'aquaculture biologique – Chances et difficultés

PRISES ENTRE SURPÊCHE, POLLUTION ET CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX, LES MERS SE VIDENT DE LEUR MANNE, ET L'AQUACULTURE CONVENTIONNELLE EST ÉCOLOGIQUEMENT PROBLÉMATIQUE ET PEU RESPECTUEUSE DES ANIMAUX. L'AQUACULTURE BIOLOGIQUE EST UNE ALTERNATIVE CRÉDIBLE BIEN QU'ENCORE LARGEMENT MÉCONNUE.

Des dizaines de millions de tonnes de poisson sont pêchées chaque année dans les mers et les eaux douces du monde entier. Les



méthodes de capture sont toujours plus efficaces et les zones de prise toujours plus profondes, mais malgré tous les efforts et les fonds marins saccagés, les quantités pêchées dans le monde stagne tandis que le nombre d'espèces surexploitées augmente. Et la demande mondiale ne cesse d'augmenter.

Il existe une alternative à la pêche : c'est l'aquaculture, c.-à-d. la production de poissons et de crustacés dans des étangs, des enclos ou des réservoirs artificiels. L'aquaculture progresse surtout dans les pays asiatiques. Selon les données de la FAO, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, près de la moitié du poisson

consommé dans le monde provient d'élevages, ce qui correspond à environ 52 millions de tonnes.

L'énorme production d'animaux aquatiques dans des enclos installés dans les mers, les lacs, les fleuves et les étangs est une bénédiction pour les populations naturelles et pour l'approvisionnement de la population mondiale en poisson, mais, de l'autre côté, l'aquaculture intensive industrielle peut être liée à des inconvénients énormes comme la pollution des eaux, la consommation de terres, d'eau et d'autres ressources naturelles ou non, la destruction des environnements naturels comme les si précieuses mangroves, ou encore le manque souvent total de souci pour la protection des animaux.

La pêche et l'aquaculture font depuis quelque temps partie du débat public, et la durabilité est devenue un maître-mot dans ce domaine aussi. La pêche lutte dans le monde entier pour sauver sa réputation, et la certification du poisson et des produits à base de poisson est pour ainsi dire devenue une obligation pour le commerce. Avec leurs certificats et logos, les organisations MSC (Marine Stewardship Council), WWF (World Wildlife Fund) et FoS (Friends of the Sea) pour les produits de la pêche, ainsi que Naturland (D), Soil Association (GB) et Bio Suisse pour l'aquaculture biologique, offrent au commerce de bons chiffres d'affaires et aux consommateurs une bonne conscience.

Il y a maintenant en Europe une vingtaine de normes différentes pour l'aquaculture biologique, qui sont souvent très différentes

du point de vue des exigences et de la qualité des produits, et la nouvelle ordonnance bio de l'UE pour l'aquaculture impose une norme minimale depuis le mois d'août de cette année.

Le bio provoque de vives réactions

Ceux qui croient que l'aquaculture est universellement reconnue comme chance et partout accueillie à bras ouverts ne manqueront pas d'être déçus.

En effet, l'industrie de l'aquaculture conventionnelle a atteint – aussi en Europe – des dimensions et des intensités de production qui sont de moins en moins maîtrisables sans l'utilisation massive de produits chimiques et médicamenteux. Oui, directement dans les eaux où sont engraisés tous ces animaux aquatiques, et pas de station d'épuration en aval ! Les techniques de sélection et de multiplication incluent pour de nombreuses espèces des manipulations hormonales ou d'importantes interventions zootechniques. Et les manipulations génétiques ne sont pas loin de prendre pied aussi dans la pisciculture. L'alimentation de ces poissons le plus souvent carnivores concurrence directement ou indirectement l'alimentation humaine et charge énormément l'écosystème océanique : ce sont p. ex. chaque année quelque 20 millions de tonnes de petits poissons qui sont pêchés avant tout pour fabriquer des aliments pour poissons !

L'aquaculture biologique, qui répond à ces défis à coups de stratégies et de solutions écologiques, est à cause de cela rejetée

– souvent passionnément – par le secteur conventionnel, qui la considère en effet comme un concurrent qui est peut-être un nain en terme de capacités de production mais qui reste capable de nuire à sa réputation en attirant l'attention sur ses pratiques.

Quels produits aquacoles biologiques trouve-t-on sur le marché ?

L'aquaculture biologique, si elle est maintenant pratiquée dans le monde entier, se limite cependant à quelques espèces de poissons carnassiers (saumon, truite, omble, morue, dorade et bar) et à quelques omnivores comme la crevette, le pangasius ou la carpe. Il y a deux grands types de techniques piscicoles : les étangs sur la terre ferme d'une part et les cages en treillis placées dans les mers, les lacs ou les fleuves d'autre part. En Europe, l'élevage



et l'engraissement biologiques des poissons concerne surtout des salmonidés (ce genre dont le saumon fait partie comprend aussi les truites) et la morue. La carpe bio reste un produit de niche alors que son caractère omnivore la prédestinerait parfaitement à l'aquaculture biologique. La dorade et le bar

complètent l'assortiment bio depuis quelques années dans l'espace méditerranéen.

Les diverses formes d'aquaculture vont de l'élevage extensif des carpes dans des étangs sans alimentation complémentaire jusqu'aux méthodes semi-intensives dans des étangs ou dans des cages immergées, mais il y a aussi en Europe de l'ostréiculture (huîtres) et de la mytiliculture (moules) biologiques.

Ce qui fait qu'un poisson est bio

Un des soucis importants de l'aquaculture biologique étant la durabilité de l'alimentation, elle renonce le plus possible à la farine de poisson conventionnelle. Pour les espèces carnivores, qui ont besoin de protéines animales dans leurs aliments, on peut utiliser des déchets issus de la transformation du poisson, mais la disponibilité de cette matière première – de même d'ailleurs que celle des farines de poisson provenant de piscicultures spécialisées dans cette production – est limitée par la raréfaction des ressources.

L'aquaculture biologique n'est pas la seule à chercher des alternatives animales à la farine de poisson : l'utilisation des protéines végétales bute sur des limites physiologico-nutritionnelles – les poissons carnivores ne doivent d'ailleurs pas être forcés au végétarisme ! Il n'en reste pas moins qu'une partie des besoins alimentaires des poissons carnassiers peut être couverte avec des matières végétales, et l'aquaculture biologique dispose maintenant d'aliments équilibrés dont la moitié des éléments nutritifs est d'origine végétale.

Mouche noire pour poisson vert

À la lumière de ces préoccupations, le FiBL a lancé un vaste projet de recherche dont le but est de produire des protéines fourragères à base de résidus organiques. La *mouche soldat*, (*Hermetia illucens*), est ainsi appelée à la rescousse car on peut la produire en la nourrissant de résidus de l'industrie agroalimentaire et de l'agriculture. Plusieurs stades de développement de cette mouche peuvent servir d'aliment pour les poissons, mais la palette d'acides gras et aminés des prénymphe est idéale pour l'alimentation des poissons. Un projet réunissant l'industrie, l'agriculture et la recherche doit développer les caractéristiques du produit, les techniques de transformation et la production de masse jusqu'à la maturité industrielle.

Outre l'alimentation durable, l'aquaculture biologique respecte encore d'autres principes comme l'exclusion des manipulations génétiques, la limitation de la densité d'occupation et la protection aussi complète que possible de l'environnement contre toute forme de pollution. Les fermes aquatiques biologiques doivent donc aussi bien prendre des mesures contre les contaminations (p. ex. par l'azote ammoniacal ou nitrique comme produits de dégradation de la mise en valeur des aliments fourragers) que garantir des contrôles réguliers des eaux usées ou des sédiments.

Capacité de production théorique

Règle approximative conventionnelle : La production d'une tonne de poisson par année nécessite un débit d'eau de trois litres par seconde.

Règle approximative biologique : La capacité de production maximale d'une pisciculture biologique correspond au volume du bassin en mètres cubes multiplié par 20, car en Suisse la densité d'occupation maximale est de 20 kg par mètre cube. Une entreprise qui dispose de 0,1 hectare de surface aquatique (1000 mètres carrés multipliés par 1 mètre de profondeur égale 1000 mètres cubes) peut donc théoriquement produire un maximum de 20 tonnes de poisson si elle dispose d'au minimum 60 litres d'eau par seconde – si elle n'a que 30 litres seconde, la quantité produite devra se limiter à la moitié.

Il y a encore de la place sur le marché du poisson bio !

La Suisse compte actuellement sept

piscicultures biologiques, dont six entreprises aquacoles à plein temps et une pour qui la pisciculture est une branche importantes parmi d'autres. Ces sept piscicultures produisent 300'000 kilos de poisson bio par année, dont la moitié est écoulée par la Coop, 30 % par d'autres commerces de détail, un bon 10 % par la restauration et le reste en vente directe. La demande est bonne, et actuellement elle dépasse nettement la demande. Le fait que les piscicultures suisses ne se développent plus ces dernières années n'est dû qu'au fait que leurs installations de production tournent à plein rendement. Les producteurs qui se lanceront ces prochaines années ont donc toutes les chances de pouvoir vendre leur poisson bio.

Andreas Stamer, FiBL.

Traduction et adaptation : Manuel Perret



NOSTRA GAIA

- Soins énergétiques (reiki, aurathérapie)
- Massages aux pierres fines
- Kinésiologie

- Thérapies pour animaux (ostéopathie, NST, soins énergétiques, kinésiologie)

Mélanie Bullot
Route de Lausanne 53
1020 Renens

076 526 56 34

nostra.gaia@gmail.com
www.nostragaia.ch

Rabais de 10% sur ces thérapies
(sauf si remboursées par les assurances maladies complémentaires ou les assurances pour animaux)

Pour profiter pleinement de la saison froide

LES SOIRÉES AU COIN DU FEU, LES MARRONS CHAUDS AVEC DU RAISIN, VOILÀ QUI SONNE L'ARRIVÉE DE L'AUTOMNE ET DE LA SAISON FROIDE. DANS SON CORTÈGE, SE TROUVENT AUSSI LES REFROIDISSEMENTS, LES RHUMES, LES BRONCHITES ET LES GRIPPES.

Ces maladies virales, qui s'invitent chez nous sans nous demander la permission, sont les hôtes indésirables des frimas.

Nous pouvons veiller à ne pas leur ouvrir la porte et profiter pleinement des sorties que permettent les belles journées chargées des chaudes couleurs d'automne, puis des claires journées d'hiver.



Le maître mot de cette période de l'année est Prévention:

En effet, il vaut mieux prévenir que guérir, c'est bien connu. Différents moyens nous permettent de renforcer notre terrain, notre système immunitaire.

La notion de terrain englobe en naturopathie les liquides du corps tels le sang, la lymphe, le liquide intra- et extracellulaire, nos prédispositions héréditaires ainsi que les faiblesses acquises par notre mode de vie.

Nous pouvons agir sur certains paramètres

pour améliorer notre santé, et c'est ce que je vous propose avec les conseils suivants.

Boire suffisamment d'eau, environ un litre par jour, pour permettre aux reins d'éliminer les toxines que nous accumulons tous les jours par notre nourriture, le stress, le manque de mouvement et de sommeil.

Dormir suffisamment chaque nuit, car c'est pendant le sommeil que notre organisme élimine le mieux les toxines accumulées durant la journée.

S'astreindre à marcher d'avantage, par exemple en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en sortant un arrêt de bus avant et en faisant le reste à pied, ou même envisager des trajets à vélo par beau temps.

Ne pas oublier de respirer! Bien sûr, c'est un mécanisme automatique – heureusement! – sinon nous ne serions pas là. Non, je veux parler de la respiration profonde qui se fait en inspirant et en expirant « par le ventre ». Notre système nerveux est intimement relié à la respiration. Quatre à cinq respirations profondes faites consciemment quelques fois par jour permettent de calmer nos nerfs mis à rude épreuve quotidiennement. Essayez, vous serez surpris du résultat.

Il va sans dire que notre alimentation joue un rôle prépondérant dans le maintien de la santé. Préférez les produits de saison et du terroir, de culture biologique bien sûr, et n'oubliez pas de manger plus lentement en

mastiquant bien... votre système digestif vous en sera reconnaissant.

Ce sont des conseils d'hygiène de vie que chacun peut adopter et adapter à son quotidien sans trop d'efforts.

Ces mesures peuvent être complétées par des compléments alimentaires tels que vitamines, minéraux et oligoéléments, qui sont indispensables pour notre système immunitaire et notre métabolisme.

Une cure d'Echinacea sur 10 jours suivis de 10 jours de pause, à renouveler, est un bon moyen de renforcer son système immunitaire.

L'automne est la saison du raisin: une cure de raisin de 3 à 21 jours peut aider l'organisme à se détoxifier pour se préparer à la saison hivernale.

La santé des intestins est aussi importante pour le bon fonctionnement de l'immunité et une cure de probiotiques (Lactobacilles) peut s'avérer utile. Vous trouverez des produits comme le Lactibiane en sachets ou en gélules à raison d'un sachet ou une gélule par jour avant un repas pendant 30 jours.

Et si d'aventure un virus indésirable s'installe tout de même chez vous, vous avez des atouts dans votre poche.

Votre meilleure amie sera la vitamine C 500 mg (acide L-ascorbique ou naturelle contenant de l'Acérola), deux à trois comprimés par jour.

Les tisanes de tilleul, de fleurs de sureau et de thym, éventuellement sucrées avec un peu de miel, seront un vrai soulagement

contre la fièvre et les maux de gorge; vous pourrez en boire plusieurs tasses par jour.

Le repos est la règle, même si c'est une mesure difficile à appliquer de nos jours.

Le chlorure de magnésium dilué à 20 grammes par litre d'eau a un effet stimulant sur le système immunitaire: vous pouvez en boire 1 dl par jour en prévention sur 3 semaines ou en cu-ratif à raison de 3 fois 1 dl par jour sur 10 jours maximum. C'est assez amer à boire, mais efficace.

Vous pourrez aussi utiliser un mélange d'huiles essentielles anti-infectieuses et respiratoires diluées dans de l'huile végétale que vous demanderez à votre pharmacien, en application externe sur votre cou et autour des oreilles plusieurs fois dans la journée. Il existe un très bon mélange déjà prêt à l'emploi qui s'appelle Hivernéol. Attention, ne vous frottez pas les yeux avant d'avoir lavé vos mains!

Pour les bébés et les enfants, il existe des suppositoires contre les refroidissements comme par exemple le Rectoseptal à base d'eucalyptol, de 1 à 3 suppositoires par 24 heures, ou encore des suppositoires Aromagam aux huiles essentielles, disponibles dans les pharmacies Capitole. Votre pharmacien vous renseignera volontiers.

Je vous encourage à passer à l'action pour vivre en bonne santé les prochains mois qui s'annoncent, et je vous souhaite un bel automne et un hiver radieux.

Eliane Boldbaatar, naturopathe

Salade tiède de champignons et de courge

Garniture de courge:

Salade tiède de champignons:

250 g courge

salade verte:

feuille de chêne

400 g de champignons de Paris frais bio

1 feuille laurier, 100 g de roquette

2 branchettes de romarin, 1 gousse ail

4 baies de genièvre, 1 branchette de romarin

1 piment chili sec, 1 cs de vinaigre de vin rouge,

1 cc sucre, 5 cs d'huile d'olive

sel et poivre

1 cs vinaigre de vin blanc

40 g beurre

sel, poivre, muscade

Préparation

1) Garniture de courge

Pelez le morceau de courge et coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur. divisez-les en deux. Faites revenir les tranches de courge au beurre, dans une grande poêle avec le romarin, le genièvre, le piment et le laurier. Saupoudrez-les ensuite avec le sucre et laissez-les caraméliser légèrement. Éteignez le caramel avec le vinaigre, mouillez ensuite avec 1 dl. d'eau et poursuivez la cuisson environ 10 minutes, en retournant les morceaux de courge une fois. Assaisonnez en fin de cuisson avec muscade, sel et poivre. Gardez au chaud.

2) Salade verte

Nettoyez, lavez et égouttez la feuille de chêne et la roquette, assaisonnez-la avec 1 cs de vinaigre de vin rouge et 3 cs huile d'olive, sel et poivre.

3) Salade tiède de champignons

Nettoyez les champignons en évitant de les laver. Chauffez 2 cs d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée et le romarin dans une grande poêle, saisissez-y les champignons pendant 4 minutes en remuant sans arrêt, assaisonnez-les et jetez-les sur la salade. Rajoutez la garniture de courge et servez, c'est prêt!



Fermexplore

Route de la Plantaz 10
1035 Bournens
079 330 58 11
www.fermexplore.ch

LOISIRS ET DECOUVERTES A LA FERME :

- VISITES ACCOMPAGNEES
- ATELIERS POUR LES ENFANTS
- ANNIVERSAIRES
- SOINS AUX ANIMAUX
- WEEK-ENDS EN FAMILLE
- COURSES D'ECOLE

Salade croquante de poivrons et dulse

Les algues déshydratées, sous forme de paillettes, sont la façon la plus simple d'introduire les algues dans notre assiette.

La saison actuelle est la bonne pour consommer nos magnifiques poivrons, dont les couleurs pimpantes s'allient à merveille avec l'algue dulse. La sauce à base de tahin, une pâte de sésame, donne du moelleux à cette jolie salade tonique de l'arrière-été.

Les poivrons sont riches en antioxydants et en vitamine C. L'algue dulse qui nous vient des côtes bretonnes est, tout comme le sésame, un tonique pour le système nerveux.

Pour 4 personnes

2 beaux poivrons du marché, lavés, épépinés,

coupés en lanières puis en dés
1 cs de tahin (pâte de sésame qui s'achète dans les magasins bio)

le jus d'un demi-citron

3 cs d'eau, mixer avec le tahin et le demi-citron

Verser sur les poivrons, mélanger

Assaisonner selon vos goûts

Parsemer de 3 cs de paillettes de dulse

Rajouter quelques pousses de radis pour une note épicée

Cette salade s'apprécie aussi marinée, donc elle tient 24 heures au frigo et peut être servie le lendemain de sa préparation.

Bon Appétit!



Ozimi
la nature à l'emporter

Ozimi restaurant & service traiteur
Cuisine fine de produits locaux et saisonniers d'origine biologique
A déguster sur place ou à emporter
Nouveauté: Mets sans gluten et / ou sans lactose

Espace Bourg / Rue de Bourg 16-18 / Lausanne
Réservez votre table au 021 311 02 20
Horaires: Lun / Mar / Jeu / Ven 11:00-15:00 Mer / Sam 7:30-17:30
Consultez les menus sur notre site internet www.ozimi.ch



Voici les privilèges actuels dont bénéficient les membres de l'association des BioConsommActeurs :

MAGASINS BIO :

Le supermarché BIO « MagBio »,

Route de Neuchâtel 2, 1032 Romanel-sur-Lausanne VD (tél. 021 729 00 56) : Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment. www.magbio.ch

Le magasin BIO Couleurbio.ch et le tea room Saveur Bio,

Rue de l'Eglise 67, 1680 Romont FR (tél. 026 652 22 56) : Magasin : Actions mensuelles sur l'alimentation et un rabais de 10 % sur les huiles essentielles ainsi que sur les marques Florame, Ecodoo et Douce Nature. Le tea-room offre spécialement à nos membres le café ou le thé après chaque repas ainsi que des rabais sur les cours organisés dans le cadre de Saveur Bio. www.couleurbio.ch

PRODUCTEURS BIO (vente directe) :

Le Domaine La Capitaine,

Reynald Parmelin, En Marcins, 1268 Begnins VD (tél. 022 366 08 46) : Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais). www.lacapitaine.ch

Les paniers Gawapi

(abonnements de paniers de légumes et de fruits bio), Chemin des Serres 2, 1443 Essert-sous-Champvent, tél. 024 447 03 91, fax. 024 447 03 00, contact@gawapi.ch : 1 abonnement de 6 paniers offert à tout membre de BioConsommActeurs qui crée un lieu de distribution regroupant au moins 10

nouveaux abonnements. www.gawapi.ch

AUTRES PARTENAIRES :

Art de Vie, Katrin Fabbri,

Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD (tél. 079 332 38 09) : Rabais de 5 % sur les cours de cuisine saine et naturelle qu'elle donne. www.artdevie.ch

Massages

Nathalie Perret, masseuse et Réflexologue diplômée, Chemin Champ du Clos 12, 1418 Vuarrens VD (tél. 021 887 89 75) : Rabais de 10 % sur tous les massages, la réflexologie plantaire et le drainage lymphatique manuel (sauf si remboursés par l'assurance maladie complémentaire). www.massages-nathalieperret.abcweb.ch

« Mes Cosmétiques Bio »,

Remise permanente de 10 % sur l'ensemble du catalogue de la boutique en ligne sur www.mescosmetiquesbio.ch

Chromopuncture – Aurasoma

Chromopuncture – Aurasoma, Tuyet Nguyen, Thérapeute diplômée, Chemin du Triolet 4, 1110 Morges VD (tél. 078 645 77 66) : Rabais de 10 % sur ces thérapies qui règlent les processus vitaux, redonnent de l'harmonie et la santé. www.chromopuncture-Aurasoma.ch

Nostra Gaia

Soins énergétiques (reiki, aurathérapie), Massages aux pierres fines, Kinésiologie,

Thérapies pour animaux / Mélanie Buillot, Route de Lausanne 53, 1020 Renens (tél. 076 526 56 34), nostra.gaia@gmail.com, www.nostragaia.ch : Rabais de 10 % sur ces thérapies (sauf si remboursées par les assurances maladies complémentaires ou les assurances pour animaux)

Fermexplore

Loisirs et découvertes à la ferme à 1035 Bournens, tél. 079 330 58 11 : Rabais de 10 % sur le prix des visites accompagnées et des ateliers pour les enfants. www.fermexplore.ch

Coaching Nutrition et Cuisine Végétarienne

Birgit Boislard, Coach Nutrition et Santé diplômée, Chemin des Avelines 7, 1004 Lausanne, Tel. 079-368 62 01, email.: birgit.boislard@coach-nutrition.ch, PageWeb: www.coach-nutrition.ch

10% de remise sur les cours de cuisine
10% de remise sur les cours Mince Attitude
10% sur toutes les consultations individuelles selon le programme sur www.coach-nutrition.ch

Entre deux numéros du bulletin, venez voir notre site internet !

Le site internet de notre Association des BioConsommActeurs s'enrichit toujours davantage : il y a de temps en temps de nouvelles rubriques, notamment celle sur la restauration bio (ou du moins les restaurants qui utilisent au moins quelques produits bio...), mais en tout cas toujours de nouvelles informations... et un agenda où vous trouverez une sélection d'événements qui peuvent vous

intéresser et qui sont étroitement reliés à notre identité et à nos activités.



www.bioconsommacteurs.ch

Pour économiser le papier et diminuer la pollution...

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 du bulletin imprimé sur papier est évidemment sa distribution électronique par courriel. Pour participer à cet effort, rien de plus simple : Il suffit de nous envoyer un courriel à info@bioconsommacteurs.ch en indiquant « Veuillez 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. Au nom de l'environnement, un grand merci d'avance à toutes celles et ceux qui feront cet effort ! Les numéros précédents de notre bulletin d'information 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_d'information).

Bientôt des noix grisonnes dans la tourte aux noix des Grisons ?

Dans les Grisons, de grandes quantités de cerneaux de noix entrent dans la composition de spécialités comme la tourte aux noix des Grison, le pain aux poires, des confiseries et des pains spéciaux. La proportion de noix suisses est infime bien que de nombreuses régions des Grisons comme la vallée du Rhin, le Domleschg, le Misox, le Bergell et le Val Poschiavo possèdent de bonnes conditions pour la culture du noyer.

Une étude mandatée par l'organisation de commercialisation régionale Alpinavera montre que la culture du noyer aurait aux Grisons un bon potentiel de production et d'écoulement. Différents systèmes de culture entrent en ligne de compte selon les exploitations et les sites : haute-tige, allées, vergers intensifs. Les calculs économiques effectués au niveau de l'agriculture et de la transformation des noix montrent qu'une production rentable est possible. Aussi en bio. Alors espérons que les producteurs se lanceront et étoffent ainsi leur offre en produits de proximité !

Pour en savoir plus : www.retopomme.ch, www.alpinavera.ch
comm./mp

Contamination insidieuse par des semences transgéniques

Les agriculteurs bavarois ont semé la variété de maïs PR 38H20 de Pioneer sur plus de 900 hectares alors que, selon des analyses

de Greenpeace, les semences étaient contaminées par des transgènes de la variété Event NK 603. Se pose maintenant la question de savoir qui va assumer les dommages qui se chiffrent par millions.

La législation allemande et européenne est très claire : cette variété de maïs transgénique n'est pas autorisée dans l'UE et les cultures doivent être détruites par les agriculteurs concernés.

On sait depuis lors que Pioneer, la société qui a mis ces semences contaminées sur le marché, refuse catégoriquement de dédommager les agriculteurs concernés. Pioneer se réfère à des résultats d'analyse différents et au fait que c'est Monsanto qui a produit les semences. Pioneer exige donc que les autorités dédommagent les agriculteurs lésés sur le dos du contribuable. Une idée qui, selon Sepp Brunnbauer, le directeur de l'association d'agriculture biologique Biokreis, est typique des pratiques de l'ingénierie génétique : « Ils procèdent ici selon une vieille technique qui a plus que fait ses preuves : privatiser les bénéfices et nationaliser les dommages et les coûts sociaux secondaires en les reportant sur la collectivité. »

Si aucun accord ne peut être trouvé, il se pourrait dans le pire des cas que le maïs transgénique reste en place et continue sa croissance illégale sur les terres bavaroises. Les grands groupes de l'ingénierie génétique se seront alors de nouveau rapprochés un peu plus près de leur but, introduire les cultures transgéniques en Allemagne.

comm./mp

Transgénique dedans, transgénique dehors

Un essai en plein champ de la station de recherche Agroscope Reckenholz-Tänikon ART avec du blé transgénique a montré que les plantes – aussi les transgéniques – se comportent différemment en dehors des serres que dedans. Sous serre, le blé transgéniquement résistant à l'oïdium avait fourni « un rendement jusqu'à deux fois plus élevé » que les plantes non transgéniques du contrôle, peut-on lire dans un communiqué de presse du 13 juillet sur l'étude réalisée dans le cadre du projet de recherche national « Utilité et risques de la dissémination des plantes génétiquement modifiées » (PNR 59).
Dehors, continue le communiqué, « les lignées [transgéniques] restent plus résistantes à la

maladie fongique, mais ceci entraîne pour quelques lignées de blé de fâcheuses pertes de rendement. Par ailleurs, en plein champ, les épis de quelques lignées de blé transgéniques développent au cours de leur croissance une forme différente, qui favorise à son tour un autre champignon, l'ergot du seigle. »

« Favorise » est vraiment bien gentil : l'attaque était quarante fois plus forte que dans le contrôle.

Les manipulations génétiques n'ont donc encore une fois apporté ni augmentation de rendement ni amélioration de la santé des plantes, ont dû admettre les chercheurs – et alors ? oh, ce n'est pas très difficile de deviner la conclusion tirée par la recherche transgénique : il faut faire davantage d'essais en plein champ ! un comble !

comm./mp

ECOJARDINAGE.CH

cours de jardinage bio & bio-dynamique

Cours les 6 et 7 novembre

s'inscrire par sms au 079 212 12 92

www.ecojardinage.ch

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

2ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

2000 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

Association BioConsommActeurs, Route de Cronay 1, 1412 Ursins, tél. 024 435 10 61, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch

Rédaction

Manuel Perret

Graphisme

Alain Perret

Illustrations

Xavier Grand

Impression

Atelier d'impression Kurz SA, Ch. Faubourg-de-Cruseilles 17, 1227 Carouge

Publicité

Daniel Jaccard, Association BioConsommActeurs, Route de Cronay 1, 1412 Ursins, tél. 079 427 42 69, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch





Votre publicité pourrait être ici!
Pour réserver cet emplacement
contacter M. Daniel Jaccard
Tél. 079 427 42 69

courriel info@bioconsommacteurs.ch
site web www.bioconsommacteurs.ch