



# BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

4/2010



## 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 biologique 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.

Source : FIBL (Institut de recherche de l'agriculture biologique, Fick AG)



### SOMMAIRE

ÉDITORIAL	page 3
L'IMPRIMERIE ET LE BIO	page 4
RECETTES	page 11
BRÈVES	page 14
VOS PRIVILÈGES	page 20
EN LIGNE	page 23
IMPRESSUM	page 24

L'atelier d'impression Kurz remercie BioConsommActeurs pour sa confiance et souhaite à tous ses membres un Joyeux Noël et une année 2011 haute en couleurs et en bonheurs. Au plaisir de vous accompagner pour toute impression éco-responsable.



Atelier d'impression



17 chemin du Faubourg-de-Cruseilles, 1227 Carouge,  
t l. 022 736 66 03, fax 022 736 26 11, kurz@capp.ch

## Question d'écologie générale

Qui ne s'est pas déjà posé la question de l'impact écologique de son journal ou magazine préféré, voire bien sûr de toute la paperasse qui nous submerge jour après jour? En tout cas le comité de votre association BioConsommActeurs l'a fait, et, préoccupé par tous ces problèmes, n'a pas choisi n'importe quelle imprimerie sans se poser de question. Nous avons aussi ouvert à tout un chacun la possibilité de recevoir le bulletin d'information par courriel et de ne l'imprimer que s'il le désire vraiment.

Notre imprimeur, lui aussi très attentif aux questions environnementales, nous a spontanément proposé de faire le point de la situation. Comment refuser? Alléchés à l'idée d'en savoir plus sur tous ces papiers qu'on a quotidiennement dans les mains, mais aussi de savoir enfin quelque chose sur d'autres aspects comme les encres... et même sur Internet, nous l'avons laissé faire. Carte blanche. Certaines choses tombent peut-être sous le sens, mais d'autres sont bien étonnantes. Et pourtant réelles. Eh oui, Internet (et toute cette « petite » bureautique personnelle qu'il faut avoir et faire fonctionner pour en profiter!) est un grand consommateur d'énergie et de ressources pour la fabrication, l'entretien et le fonctionnement de tous les ordinateurs, serveurs, lignes de communication etc. Bluffant.

Notre mission reste la promotion de l'agriculture biologique, mais nous avons trouvé très important d'avoir une pensée

plus globale et d'aller voir plus loin que l'agriculture et l'agroalimentaire. Il va de soi que nous y reviendrons. Une chose est sûre (je veux dire scientifiquement prouvée – oui, prouvée!), même si les bilans écologiques et les études d'impact environnemental et climatique sont très complexes et qu'on peut toujours chipoter sur le paramétrage de telle ou telle variable utilisée dans les modèles de calcul : l'agriculture biologique pollue moins les sols, l'air et les eaux, et non seulement elle émet moins de gaz à effet de serre, mais elle est un puits de carbone puisque les sols bio s'enrichissent petit à petit en humus stable. Or l'humus, c'est de la matière organique, donc du carbone. Alors, ne baissons pas les bras, ce serait bien le plus mauvais moment pour le faire!

Manuel Perret  
Président



## L'imprimerie est-elle une entreprise BIO ?

À L'ÈRE DE L'INFORMATIQUE, D'INTERNET ET DU MULTIMÉDIA SOUS TOUTES SES FORMES, LA QUESTION PEUT EFFECTIVEMENT SE POSER. LE PAPIER, L'ENCRE, LA CHIMIE UTILISÉE LORS DE L'IMPRESSION DE VOTRE JOURNAL FAVORI SONT-ILS RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT ? NE VAUT-IL PAS MIEUX LIRE SON QUOTIDIEN SUR SON ORDINATEUR ? EST-IL POSSIBLE D'IMPRIMER DE MANIÈRE ÉCOLOGIQUE ? JE VAIS ESSAYER DE RÉPONDRE À CES DIVERSES INTERROGATIONS AU TRAVERS DE CES QUELQUES LIGNES GRÂCE À MA PETITE EXPÉRIENCE.

Une petite présentation s'impose : Diplômé ET/ES de l'École Romande des Arts et Communication, imprimeur de formation, j'ai travaillé dans différentes imprimeries sur la place de Genève avant de pouvoir acquérir mon atelier d'impression en 1998. C'est dans cet atelier qu'est imprimé actuellement le bulletin d'information de votre Association BioConsommActeurs.



Il y a quelques années, j'ai voulu donner à mon entreprise une démarche responsable et respectueuse de notre planète. J'ai donc

réalisé un bilan écologique de notre métier et essayé de trouver des solutions écologiques mais aussi économiquement réalisables. Il ne s'agit pas de mettre en péril la société avec des contraintes trop lourdes, mais plutôt de trouver des réponses auprès des fournisseurs ou des différents acteurs de notre profession pour que notre beau métier puisse rester fier de ses productions.

### Les différents facteurs polluants d'une imprimerie

Plusieurs grosses entreprises du secteur, sensibles à leur environnement, ont entrepris des certifications ISO et ont réussi à installer des systèmes de récupération de la chaleur créée par les machines afin de la transformer en chauffage pour tout le bâtiment. Ce sont des mesures de grande envergure, administrativement lourdes et qui ne peuvent fonctionner que dans de grandes structures.

Dans un petit atelier comme le nôtre, les principaux facteurs sur lesquels nous pouvons influencer afin de réaliser un imprimé écologique sont les consommables et une bonne gestion des déchets dangereux.

Le premier consommable, et bien sûr le plus connu, est le papier. Ensuite il y a les encres et les formes d'impression (plaques). La chimie nécessaire à la réalisation de celles-ci constitue la principale source de déchets dangereux.

### Les solutions présentes sur le marché

Les encres végétales offrent une alternative aux encres minérales à base d'hydrocarbures. Les huiles végétales et les résines entrent pour 40 à 80 % dans la composition de ces encres, le reste étant composé de pigments (entre 15 et 25 %), d'additifs (entre 0 et 3 %) et de siccatifs (2 à 4 %). Les pigments et la majorité des additifs ne sont pas issus de ressources renouvelables, mais les pigments sont des



produits de synthèse biodégradables.

Les formes d'impression sont en aluminium. Une fois usagées, elles sont stockées sur palettes et facilement recyclées dans les filières métallurgiques. Il arrive même que les fournisseurs les reprennent. Pour la réalisation des formes d'impression, nous avons décidé d'acquérir un CTP (Computer To Plate) qui utilise des têtes de gravure laser et nous permet ainsi de n'utiliser aucune chimie.

### Le papier

La rumeur veut que le papier soit la cause de beaucoup de maux : sa production menace

les forêts, un arbre sur deux est transformé en papier, il a une forte empreinte CO<sub>2</sub>... Il se dit également que le papier recyclé est plus écologique que le papier constitué de fibres fraîches. Nous allons voir ce qu'il en est réellement.

Le papier est composé principalement de fibre de cellulose. La cellulose est extraite à 95 % du bois. Si l'industrie du papier dépend fortement de la matière première qu'est le bois, elle a aussi un grand intérêt à ce que les forêts soient exploitées de manière durable. Elle ne tient pas à scier la branche sur laquelle elle est assise. C'est la raison pour laquelle elle soutient la demande et l'offre de matière première provenant de forêts cultivées de façon responsable, c.-à-d. dans lesquelles la culture et l'exploitation sont contrôlées par des organismes indépendants sur la base de critères écologiques et sociaux (FSC par exemple).

La production de papier n'est qu'une des nombreuses formes d'exploitation du bois. C'est certainement l'une des plus durables. En effet, chaque fibre peut être réutilisée jusqu'à sept fois pour fabriquer du papier ou du carton. Ensuite, elle nous fournit encore une précieuse énergie de combustion ou elle est transformée en matériau d'isolation. La part réelle de la consommation de bois destinée à la fabrication de papier oscille entre 10 et 20 % des abattages. L'industrie du bâtiment, du meuble et du textile sont d'autres secteurs économiques importants qui recourent à cette ressource et la transforment.

Il est difficile de calculer avec précision l'empreinte CO<sub>2</sub> du papier. On calcule donc les émissions de la production proprement dite. En Suisse, on consomme 250 kg de papier par habitant et par année, ce qui génère entre 160 et 300 kg de CO<sub>2</sub> selon le procédé de fabrication. Soit un trajet d'environ 1'500 km avec une voiture de classe moyenne.

Un autre exemple : une personne émet annuellement 28 kg de CO<sub>2</sub> pour la lecture d'un quotidien alors que la lecture en ligne sur Internet pendant une durée de 30 min. génère 35 kg de CO<sub>2</sub> par an.

## Le papier recyclé

Le recyclage du papier est une nécessité. Utiliser plusieurs fois les matières premières et les produits est plus judicieux sur le plan écologique que recourir à la ressource initiale. La Suisse se place ainsi en tête des pays européens pour ce qui est du recyclage du papier. Parallèlement à la réduction de la consommation de bois, la réutilisation du vieux papier permet aussi d'économiser l'énergie. En effet, la fabrication de papier recyclé sur des installations modernes ne consomme qu'un tiers environ de l'énergie requise pour produire du papier constitué de fibres fraîches. En outre, la fabrication responsable du papier recyclé ne consomme qu'une petite partie de l'eau normalement nécessaire.

Le recyclage du papier apporte donc une contribution importante à la protection de l'environnement. Il convient néanmoins d'examiner d'un peu plus près la provenance des matières premières et les méthodes de

production. Si la matière à recycler a parcouru la moitié de la planète pour être traitée avec des technologies rudimentaires dans une fabrique très gourmande en énergie, il est plus que probable que les avantages soient annihilés. Il ne faut pas oublier non plus que le recyclage du vieux papier entraîne un volume de déchets considérable en fonction du degré de nettoyage requis.



Afin de limiter le triage et le nettoyage, il est important de cibler le domaine d'utilisation du papier recyclé. Il est logiquement recommandé dans la fabrication de produits tels que cartons d'emballage ou papiers journaux.

Il ne faut jamais perdre de vue non plus que le papier ne peut pas être recyclé indéfiniment. Les fibres peuvent être réutilisées jusqu'à sept fois, mais il faut régulièrement ajouter des fibres fraîches. Par conséquent : sans fibres fraîches, pas de recyclage.

## Le papier FSC

Le label FSC (Forest Stewardship Council) garantit aux consommateurs que le papier provient de forêts exploitées de manière



durable.

Les règles du FSC reposent notamment sur le respect des traités internationaux sur les droits des peuples autochtones, des travailleurs forestiers et des communautés locales. Le respect de la diversité biologique des écosystèmes et de l'environnement en général est également au centre des préoccupations, notamment la restauration et la conservation des forêts naturelles. Pour respecter les principes du développement durable, il est par exemple conseillé de replanter des arbres de manière responsable à mesure qu'on en abat.

Pour obtenir la certification FSC, il faut effectuer un suivi régulier pour évaluer la condition de la forêt, les rendements des produits forestiers, la filière du bois, les opérations de gestion et leurs impacts sociaux et environnementaux. Ce label a été créé par l'ONG FSC, qui rassemble entre autres Greenpeace, Les Amis de la Terre et le WWF.

En Suisse, nous avons aujourd'hui la chance de bénéficier d'un grand choix de papier certifié FSC. Nous pouvons ainsi répondre à quasiment toutes les demandes, de la simple invitation aux plus belles brochures, en passant par tous les types de papeterie.

## Voici en quelques mots les avantages du label FSC :

### Bon pour l'environnement :

- Pas de coupes rases ;
- Pas de produits auxiliaires chimiques synthétiques dans la forêt ;
- Préservation de la diversité des espèces.

### Bon pour l'homme :

- Garantie des droits des travailleurs ;
- Protection de la santé et de la sécurité au travail ;
- Reconnaissance des droits d'exploitation traditionnelle de la forêt.

### Bon pour l'économie :

- Exploitation efficace et respectueuse des produits de la forêt ;
- Gestion forestière basée sur une planification à moyen et à long terme ;
- Promotion de la plus grande diversité possible de produits.

Voilà, j'espère, par ces quelques lignes, vous avoir réconcilié avec votre magazine, votre journal ou votre livre de chevet favori, même si les tablettes tactiles (sont-elles vraiment écologiques ?) cherchent à les détrôner !

Yanick Verhenne  
Atelier d'impression Kurz SA

Source : Eco logique (sihl+eika)

**L'imprimé peut donc être un produit écologique, en tout cas c'est le cas pour ce bulletin d'information!**

Je peux donc l'affirmer mais, au vu de ce qui précède, on voit qu'il faut, comme pour tous les autres produits, bien s'informer sur la provenance des matières premières et les engagements de l'entreprise qui va le réaliser.



## Un cadeau de Noël, bio, pas cher et élégant !

Livré chez vous ou chez la personne de votre choix

Il est en carton recyclé mais il est très élégant !

Ce joli cache-pot recouvrira vos anciennes bouteilles en PET pour en faire de magnifiques vases.

Et il ne coûte que **24 CHF.**

Ce vase est à l'image de toute la collection de meubles & décoration **Europe & Nature**, en matériaux naturels, sans composant chimique nocif et fabriqués en Europe !

[www.europeetnature.ch](http://www.europeetnature.ch)

**E&N**  
[www.europeetnature.ch](http://www.europeetnature.ch)  
meubles & décoration



# Saveurs crues

*La gastronomie crue avec France Droz*

Tous les premiers mardi du mois je "crusine" une nouvelle recette sympa et simple avec vous.

La démonstration ainsi que la dégustation des plats préparés dure 1 h30.

Coût: Fr. 65.-

Heure et lieu: 18h30, Jouxens

Inscription obligatoire



www.saveurs-crues.ch • 079 455 13 52

## RECETTES DE CUISINE DIÉTÉTIQUE

### Guacamole marin

Pour débiter avec la cuisine aux algues, rien de plus facile que d'introduire dans différentes préparations les paillettes d'algues séchées que l'on trouve dans tous les magasins bio, car elles se réhydratent directement au contact d'un liquide.

La recette prend les couleurs vivifiantes du mélange de différents types d'algues utilisé. Celui qui s'appelle «Salade du pêcheur» (laitue de mer - nori - dulse) donne une touche océane à vos plats et sauces (comme p. ex. la sauce à salade) et se conjugue très bien avec un avocat.

#### Pour un avocat mûr :

- le jus d'une limette
- 1 cs de tamari ou shoyu
- 2 cs de paillettes de la salade du pêcheur
- Mixer

En attendant de servir, pour éviter l'oxydation du plat, placer le noyau au milieu de la préparation. Bon appétit!

Rappelons que les algues sont un concentré de minéraux dont l'action reminéralisante est très vite ressentie par une augmentation de la vitalité.



### Raviolis Chinois farcis aux pleurotes

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 oignons verts, finement hachés
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 paquet de tofu fumé
- 12 champignons Pleurotes frais ou réhydratés
- 1/2 gousse d'ail

- 4 cc de sauce soja
- 100 g de quinoa (rouge) cuit
- 20 feuilles de pâte à raviolis chinois (wonton)
- féculé de maïs

#### Sauce verte:

- herbes variées (voir recette)
- 200 g crème de soja
- sauce soja
- sel, poivre

#### Préparation :

Faites cuire le quinoa dans 3 fois sa quantité d'eau et un peu de bouillon de légumes pendant 15 min. Égouttez. Nettoyez les oignons et l'ail, émincez-les ainsi que les pleurotes et faites chauffer une poêle. Ajoutez-y les oignons, faites cuire pendant 5 min et ajoutez les pleurotes, faites cuire encore 2 min. Ajoutez le tofu émietté (écrasez-le avec une fourchette) et mélangez.

Découpez les feuilles de pâte à raviolis (voir recette ci-dessous) pour obtenir 20 cercles.

Placez une petite quantité de farce sur la moitié d'un cercle de pâte. Humecter le tour de la pâte avec la féculé de maïs délayée dans l'eau (60 ml). Refermez chaque morceau de pâte pour faire une demi-lune. Procédez de la même façon pour les autres pâtes.

Placez les raviolis dans un cuit-vapeur et faites-les cuire pendant 5-10 min.

Servez chaud avec une sauce aux herbes et à la crème de soja. Mixez des herbes mélangées (persil, ciboulette, basilic thaïlandais, etc.) et 200 g de crème de soja afin d'obtenir une sauce onctueuse. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de sauce de soja. Vous pouvez légèrement chauffer la sauce (attention de ne pas la faire bouillir).

Valable du 01 janvier 2011 au 01 mars 2011

# Offre Spéciale

## Analyse de poids gratuite

Réservez vite et sans engagement le premier rendez-vous avec votre Coach Nutrition personnel!

Téléphonez au 079-368 62 01

Votre Coach Nutrition

www.coach-nutrition.ch  
Birgit Boislard

Uniquement sur rendez-vous et dans les limites des disponibilités!

## RECETTES DE CUISINE DIÉTÉTIQUE

### Pâte à Raviolis Chinois (Wonton)

Mélangez les ingrédients et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (10 min).

Préparation : 30 min

Ingrédients (pour 20 raviolis):

- 250 g de farine
- 1/2 cc de sel
- 100 ml d'eau
- 1 œuf battu

Roulez la pâte sur une surface légèrement farinée, au mieux entre deux films plastiques, pour en faire une couche assez fine. Avec un emporte-pièce (de 8-10 cm de diamètre), enlevez 20 morceaux de pâte pour faire les raviolis.

Farcissez-les comme indiqué dans la recette correspondante.

Préparation :

Versez la farine dans un grand bol, creusez un puits au centre, ajoutez le sel, l'eau et l'œuf.

**birgit boislard**  
CONSEILS NUTRITION ET SANTÉ GLOBALE



# isaya

cabinet de soins thérapeutiques

Isaya

Maria-Anna Campisi  
Thérapeute

Rue des Remparts 18  
CH 1400 Yverdon-les-Bains

Mobile +41 78 644 51 04

maria.isaya@gmail.com

BONS CADEAU A DISPOSITION

REMBOURSÉ PAR LES  
ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES

massages / réflexologie / ortho-bionomy®  
drainage lymphatique / massage assis AMMA



## UN NOUVEAU GUIDE DES LABELS ALIMENTAIRES

### Le Bourgeon est «très recommandable»

La Fédération romande des consommateurs (FRC), la Protection Suisse des Animaux (PSA) et le WWF Suisse ont examiné 32 labels bio pour les denrées alimentaires. Devant tous les autres, le Bourgeon et Demeter ont su convaincre. Pour utiliser des critères d'évaluation pertinents en matière d'environnement, de normes sociales, de bien



être des animaux, de risques pour les hommes et l'environnement ou encore de crédibilité, plus d'une centaine de spécialistes ont été consultés pour l'établissement de ce guide. Les trois organisations ont commenté de la manière suivante dans leur communiqué de presse la remarquable position du Bourgeon et de Demeter: «Seuls les labels bio éprouvés, tels que Bourgeon ou Demeter, sont vraiment convaincants dans tous les domaines. Il leur a été accordé la mention "très recommandable" parce qu'ils répondent à des exigences élevées aussi bien pour les produits indigènes que pour les denrées importées.» Comme les investigations l'ont démontré de manière générale, les labels déjà bien établis se positionnent mieux que les plus récents. En outre, les produits bio des grands distributeurs suisses reçoivent de meilleures notes que ceux des discounts allemands. De plus amples renseignements sur cette recherche actuelle

sur les labels bio ainsi que sur le Guide des labels alimentaires se trouvent sur [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch).  
comm. (Bio Suisse) / mp

## PRODUCTIONS SOCIALEMENT INACCEPTABLES

### Lettre ouverte aux parlementaires

Stop aux importations de denrées alimentaires produites dans des conditions sociales et écologiques problématiques ! La Plateforme pour une agriculture socialement durable (Agrisodu), dont font partie entre autres Bio Suisse, Uniterre, Bioforum Schweiz et l'Association pour la protection des petits et moyens paysans (VKMB), lance un appel aux parlementaires nationaux.

Depuis des années de nombreux reportages témoignent des conditions sociales et écologiques scandaleuses dans la production intensive de fruits et de légumes à Almeria, El Ejido et Huelva dans le Sud de l'Espagne. Des situations semblables sont dénoncées dans un grand nombre de pays européens, par exemple dans le Sud de la France, en Grèce et plus récemment à Rosarno en Italie. Malgré toute l'attention publique, des campagnes d'information et des appels auprès des autorités compétentes, la situation sur place n'évolue guère. L'alimentation nous concerne tous, et Agrisodu appelle par lettre ouverte les parlementaires nationaux à accepter les initiatives qui demandent l'arrêt des importations de denrées alimentaires produites dans de telles conditions. Un lien vers cette lettre ouverte se trouve sur notre site internet [www.bioconsommateurs.ch](http://www.bioconsommateurs.ch) sous la rubrique «Politique».

comm. (Bio Suisse) / mp

## CONCOURS DE LA BIODIVERSITÉ Des médailles d'or pour des fermes Bourgeon

«L'agriculture a besoin de la biodiversité – la biodiversité a besoin de l'agriculture»: C'est sous ce titre qu'Agridea et la Haute école suisse d'agriculture avaient lancé un grand concours. Une ferme Bourgeon a été distinguée lors de la remise des prix au Comptoir Suisse à Lausanne et une autre lors de l'Olma à St-Gall.

### Suisse romande

À l'occasion du Comptoir Suisse de Lausanne, la conseillère nationale Maya Graf, présidente du jury, a décerné la médaille d'or et le premier prix de 5000 francs à Mathias et Isabelle Corthay de Meinier pour récompenser leur projet «La Bio Touvière Cité». Dans sa ferme de 48 hectares, cette famille a mis la biodiversité à l'honneur. D'une manière générale, elle favorise la diversité des espèces par de nombreuses surfaces où la nature est respectée, des arbres fruitiers de haute tige, des haies, des cours d'eau laissés libres et l'implantation d'espèces animales rares Pro Specie Rara. Également active au niveau des médias, la famille Corthay accueillera bientôt des écoliers dans le cadre de «L'école à la ferme», pour leur offrir la possibilité de venir faire l'expérience d'une agriculture respectueuse de la nature. Pour en savoir plus: [www.touviere.webnode.fr](http://www.touviere.webnode.fr) (site internet en cours de révision complète)

### Suisse allemande

La ferme Halde «Oase der Natur» et la Lindenschule avaient participé ensemble au concours national dont le jury a été convaincu par la durabilité de leur projet. Là aussi,

médaille d'or et premier prix! L'agriculteur Franz Habermacher s'engage fortement pour la protection de la nature: vieux arbres fruitiers haute-tige, nombreux nichoirs ou encore une bande herbeuses fauchée seulement tous les trois ans le long de la lisière de la forêt, voilà quelques exemple de ses efforts en faveur de la biodiversité. Tout cela fait que sa ferme remplit aussi tous les critères définis pour l'emplacement de la Lindenschule (l'école du tilleul), dont le concept comprend le contact quotidien avec la nature et l'agriculture biologique. Pour jeter un œil sur cette «Oasis de la nature»: [www.oase-der-natur.ch](http://www.oase-der-natur.ch)

comm. (Bio Suisse) / mp

## CONCOURS SUR LE LAIT BIO PARTICIPER ET GAGNER: C'EST MAINTENANT OU JAMAIS!

Consultez les délicieuses recettes publiées sur le site internet de Bio Suisse ([www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)) et gagnez un vélo électrique et d'autres prix intéressants. Cela en vaut de toute façon la peine: pour les conseils culinaires et pour mettre votre chance à l'épreuve!

comm. (Bio Suisse) / mp



# Pharmacies Populaires

Populaire

Votre santé au meilleur prix!



**Dermaclay**  
COSMÉTIQUE ACTIVE BIO

Rue de l'Alé 40  
021 312 35 73

Bd de Grancy 4  
021 616 38 62

Av. d'Echallens 61  
021 624 08 70

Rte d'Oron 4  
021 652 48 70

10% de rabais sur  
tous les produits bio  
et 10% de rabais sur  
tous les  
produits naturels  
sur présentation de  
votre carte de  
membre

[www.pharmapop.ch](http://www.pharmapop.ch)

## AUTRICHE: UN HECTARE SUR CINQ EST BIO !

Quelque 20 % de la surface agricole de l'Autriche sont cultivés en bio alors que la moyenne de l'UE stagne à un petit 5 %. Le chiffre d'affaires des produits a stagné en Autriche pendant la crise 2008/2009, mais depuis fin 2009 il remonte de nouveau nettement. par rapport aux quatre premiers mois de l'année précédente, l'augmentation du chiffre d'affaires bio atteint 30 % en 2010 selon l'institut autrichien d'étude des marchés agricoles AMA.

Le chiffre d'affaires bio représente maintenant 8 % du marché alimentaire autrichien pour atteindre 984 millions d'euros en 2009. Ces dernières années, les produits bio sont aussi partis à la conquête de la restauration et de l'hôtellerie : du Vorarlberg au Burgenland, la «Bio-Genusslandkarte» (carte gastronomique bio) de l'AMA mentionne 102 entreprises de restauration certifiées bio.

[www.biofach.de](http://www.biofach.de)

## LE MINISTRE DE L'ENVIRONNEMENT DE L'UE EST FAVORABLE À DES INTERDICTIONS NATIONALES DES OGM

La majorité des ministres européens de l'Environnement saluent une proposition d'amélioration du droit de codécision des États membres au sujet des cultures transgéniques. La plupart d'entre eux considèrent en effet que la possibilité des interdictions nationales est un pas dans la bonne direction. Les opposants classiques aux cultures transgéniques comme l'Autriche, la Hongrie ou la Grèce se déclarent particulièrement satisfaits de la proposition du commissaire à la consommation John Dalli. Ils pourraient donc à l'avenir interdire ces cultures sans risquer une procédure en manquement.

Cette proposition est rejetée par les ministres de l'Environnement des grands pays de l'UE comme l'Allemagne, l'Italie, l'Espagne et la France. À leur avis, des interdictions nationales remettraient en question le concept même du marché intérieur de l'UE. En septembre, les ministres de l'agriculture de l'UE s'étaient eux aussi déclarés contre la proposition.

LID



**Gawapi**  
Que du bio, c'est promis!  
[contact@gawapi.ch](mailto:contact@gawapi.ch)  
[www.gawapi.ch](http://www.gawapi.ch)

### LE PAIN DU BOUQUETIN CRÉÉ PAR ALPINAVERA REÇOIT LE PRIX D'ENCOURAGEMENT 2010 DE BIO SUISSE

L'association alpinavera s'engage activement pour la commercialisation des produits des régions de montagne dans le but de mieux faire connaître au consommateur la grande diversité des spécialités montagnardes. En lançant le Pain du Bouquetin fabriqué avec des céréales Bourgeon produites dans nos montagnes, cette association supracantonale a mis sur le marché le premier produit développé par elle-même, nommé Capricorn-Brot en allemand parce que capricorn est le nom romanche du bouquetin, dont les cornes ont inspiré la forme donnée à ce pain. Le mélange de farines biologiques utilisé pour faire ce pain est distribué par la coopérative Gran Alpin de Tiefencastel, qui regroupe une petite cinquantaine de céréaliculteurs Bourgeon.

« En Suisse en général et dans les régions de montagne en particulier, les cultures de céréales sont de plus en plus soumises à la pression des prix et de la libéralisation des marchés. Alpinavera a donc créé un pain génial pour contrer cette tendance »; c'est par ces mots que la paysanne bio et conseillère nationale Maya Graf, la présidente du jury, a souligné mercredi 17 novembre 2010 lors de l'Assemblée des délégués des organisations membres de Bio Suisse qu'alpinavera apporte ainsi une contribution entrepreneuriale au développement durable de l'agriculture biologique : « du point de vue écologique parce que les céréales sont produites conformément au Cahier des charges du Bourgeon, du point de vue économique parce que cette idée novatrice assure un bon prix et de bons débouchés

à une branche qui subit fortement les conséquences de la libéralisation, et enfin du point de vue social parce que le Pain du Bouquetin contribue au renforcement identitaire et donc au maintien des cultures de céréales dans les régions de montagne. »

Pour en savoir plus : [www.alpinavera.ch](http://www.alpinavera.ch) et [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)

Bio Suisse/mp



**PENSEZ À VOUS PROTÉGER DES RAYONS  
UV DU SOLEIL ET DES LUMIÈRES TROP  
VIVES, Y COMPRIS EN AUTOMNE OU  
EN HIVER, ET FAITES DES PAUSES  
RÉGULIÈRES SI VOUS TRAVAILLEZ SUR  
ÉCRAN.**

**BOÎTE DE 100 GÉLULES VÉGÉTALES  
FR. 33.—**

**DISTRIBUTEUR POUR LES PRODUITS  
SANTARÔME :  
INSTITUT RELAX  
1430 ORGES  
024 445 17 75**

### L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE CONTRIBUE À PROTÉGER LE CLIMAT

Les avantages de l'agriculture biologique pour l'environnement et le climat sont maintenant bien connus des scientifiques. Pour montrer les différences en être l'impact climatique de l'agriculture biologique et celui de la production conventionnelle dans le cas de certaines denrées alimentaires, une équipe du FiBL (Institut de recherche de l'agriculture biologique) Autriche calcule actuellement le potentiel d'économie de tous les produits « retour aux origines » (« Zurück zum Ursprung » est le nom de la ligne de produits bio du discounter autrichien Hofer) dans le domaine des émissions des principaux gaz à effet de serre. Alors que la plupart des

modèles mathématiques ne tiennent compte que de certains aspects, les chercheurs du FiBL ont développé un modèle global d'évaluation de l'impact climatique qui inclut l'ensemble de la filière de valorisation depuis la production agricole jusqu'au commerce. Les résultats parlent d'eux-mêmes : tous les produits bio évalués jusqu'à maintenant présentent un bilan CO<sub>2</sub> nettement meilleur que les produits conventionnels comparables.

FiBL (traduction : Manuel Perret)

*Commentaire : Cette question des bilans écologiques, des impacts climatiques et des modèles climatiques qui permettent de les calculer et de faire des prévisions basées sur différents scénarios est assez intéressante pour que nous y revenions plus en détail à l'occasion.*

mp

### DIMINUTION DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE (GES) GRÂCE AUX PRODUITS BIOLOGIQUES\*, en % d'émissions d'équivalent CO<sub>2</sub> par kg de produits bio par rapport aux produits conventionnels équivalents.

Produit	Diminution GES	Causes
Produits laitiers (lait de consommation, yogourts nature et aux fruits, crème, beurre, etc.)	10–21 %	Effet Bio** ; Pas de soja importé d'outre-mer dans les aliments bio pour les animaux
Pain à la farine de blé	22–25 %	Effet Bio**
Petits pains / Pâtisserie	34–42 %	Effet Bio** ; Pas de production de pâtons surgelés pour cuisson ultérieure
Légumes de plein air (oignons, carottes, pommes de terre, choux-raves, poivrons, tomates, salades, etc., certains sous tunnel)	10–35 %	Effet Bio** ; Surtout le fait de ne pas employer des engrais azotés de synthèse
Œufs et viande de volaille	49–50 %	Aliments protéiques d'Europe Centrale au lieu de soja importé d'outre-mer

\* Combinaison du « Bio UE » et du « Bio Autriche » selon les directives de « Zurück zum Ursprung »

\*\* Effet combiné du renoncement aux engrais de synthèse et de la fixation du carbone dans l'humus formé dans les sols bio

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](http://www.magbio.ch)



**LE MAGASIN BIO COULEURBIO.CH ET LE TEA ROOM SAVEUR BIO**

Rue de l'Église 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](http://www.couleurbio.ch)



**LESHOPBIO.CH**

La Pâtisserie 1880 Bex, tél 024 463 14 86 : 10% de rabais remise non cumulable avec rabais de quantité ou offres spéciales. Épicerie bio en ligne, avec légumes bio et biodynamiques, produits laitiers bio et autre produits frais et congelés bio. Toute une gamme de

produits alimentaires bio et biodynamique de proximité. Établie à Bex, cette vente de produits bio en ligne à pour objectif principal de faciliter l'accès des habitants de Suisse Romande aux produits biodynamiques (Demeter) et biologiques (Bourgeon Bio Suisse), et en particulier ceux issus des petites productions locales. [www.leshopbio.ch](http://www.leshopbio.ch)



**PHARMACIES POPULAIRES**

1000 Lausanne: Rue de l'Alé 40 = tél. 021 312 35 73, Bd de Grancy 4 = tél. 021 616 38 62, Av. d'Echallens 61 = tél. 021 624 08 70, Rte d'Oron 4 = tél. 021 652 48 70: Rabais de 10 % sur tous les produits bio et tous les produits naturels sur présentation de votre carte BioConsommActeurs. [www.pharmapop.ch](http://www.pharmapop.ch)

**PRODUCTEURS BIO (vente directe) :**

**LE DOMAINE LA CAPITAINÉ,**

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](http://www.lacapitaine.ch)



**LES PANIERS GAWAPI**

(abonnements de paniers de légumes et de fruits bio), Chemin des Serres 2, 1443

**MEIGE MATÉRIAUX - HABITAT VIVANT**

Route de St-Loup 1,w 1318 Pompaples, tél. 021 866 60 32, 10% rabais sur les peintures à l'huile de lin Biofa & Aquamarijn, sur les sols en liège et linoléum Ziro. [www.meige.ch](http://www.meige.ch)



**INSTITUT RELAX**

1870 Orges, tél. 024 445 17 75, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute : Rabais de 5 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits. [ciresin@bluewin.ch](mailto:ciresin@bluewin.ch)

**ACCUEILLIR UN ENFANT**

Procréation naturelle, deux thérapies simultanées avec Pierrette Aguet Kinésiologue, tél. 021 647 54 45, Fuchs Cendrine chromothérapeute, tél. 021 905 49 92 à Crissier – Lausanne – Moudon : Rabais de 20.– Fr. sur la 1ère consultation puis de 10 % sur les suivantes, de 10 % sur les cours vie, santé et couleurs-lumières, de 10 % sur les cours de préparation à devenir parents et de 5 % sur les cours de psychobiogénéalogie. [www.cadodelavie.ch](http://www.cadodelavie.ch)

**THÉRAPIES POUR ANIMAUX**

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

**FERMEEXPLORE**

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](http://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](mailto:birgit.boislard@coach-nutrition.ch), Page Web: [www.coach-nutrition.ch](http://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](http://www.coach-nutrition.ch)

**ATELIER D'IMPRESSION KURZ SA**

Chemin du Faubourg-de-Cruseilles, 1227 Carouge, tél. 02 736 66 03, fax 02 736 26 11, courriel [kurz@capp.ch](mailto:kurz@capp.ch) : 10 % sur vos travaux d'imprimerie réalisés avec des encres végétales sur papier FSC ou recyclé, [www.kurz.ch](http://www.kurz.ch)

**Atelier d'impression**



**BORLAN FIDUCIAIRE SÀRL, PIERRE ALAIN GRUAZ**

Chemin du Champ du Clos 14, 1418 Vuarrens, tél. 079 549 83 38 ou 021 887 82 58, [gruaborlan@bluewin.ch](mailto:gruaborlan@bluewin.ch) : Rabais de 10 % sur les comptabilités et les feuilles d'impôt.

**MEIGE MATÉRIAUX - HABITAT VIVANT**

Route de St-Loup 1,w 1318 Pompaples, tél. 021 866 60 32, 10% rabais sur les peintures à l'huile de lin Biofa & Aquamarijn, sur les sols en liège et linoléum Ziro. www.meige.ch



**INSTITUT RELAX**

1870 Orges, tél. 024 445 17 75, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute : Rabais de 5 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits. ciresin@bluewin.ch

**ACCUEILLIR UN ENFANT**

Procréation naturelle, deux thérapies simultanées avec Pierrette Aguet Kinésiologue, tél. 021 647 54 45, Fuchs Cendrine chromothérapeute, tél. 021 905 49 92 à Crissier – Lausanne – Moudon : Rabais de 20.– Fr. sur la 1ère consultation puis de 10 % sur les suivantes, de 10 % sur les cours vie, santé et couleurs-lumières, de 10 % sur les cours de préparation à devenir parents et de 5 % sur les cours de psychobiogénéalogie. www.cadodelavie.ch

**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)

**FERMEEXPLORE**

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, Page Web: 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

**ATELIER D'IMPRESSION KURZ SA**

Chemin du Faubourg-de-Cruseilles, 1227 Carouge, tél. 02 736 66 03, fax 02 736 26 11, courriel kurz@capp.ch : 10 % sur vos travaux d'imprimerie réalisés avec des encres végétales sur papier FSC ou recyclé, www.kurz.ch

**Atelier d'impression**



**kurz sa**

**BORLAN FIDUCIAIRE SÀRL, PIERRE ALAIN GRUAZ**

Chemin du Champ du Clos 14, 1418 Vuarrens, tél. 079 549 83 38 ou 021 887 82 58, gruaborlan@bluewin.ch : Rabais de 10 % sur les comptabilités et les feuilles d'impôt.

**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...

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



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

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.**

## Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

2<sup>ème</sup> année

Parution quatre fois par année

Tirage

1400 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



Des garanties, des résultats

**Dermaclay**<sup>®</sup>  
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 BioConsommActeur, bénéficiez d'une remise permanente de 10 % sur l'ensemble de notre assortiment en utilisant le code suivant

**RSGB7710**

www.mescosmetiquesbio.ch



## **Bâtir, transformer, rénover, décorer...**

Laissez-vous inspirer par la nature pour vous créer un habitat vivant à votre mesure.

MEIGE matériaux commercialise des matériaux de construction renouvelables et offre un conseil personnalisé aux artisans, architectes et particuliers désireux de construire ou rénover de manière durable et respectueuse de l'environnement.

