




BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

1/2011

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'eau, 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
NUTRITION	page 4
NATUROPATHIE	page 8
COSMÉTIQUES MAISON	page 11
RECETTES DIÉTÉTIQUES	page 12
BRÈVES	page 16
WWW.BIOCONSUMMACTEURS.CH	page 18
VOS PRIVILÈGES	page 20
IMPRESSUM	page 24

Découvrez comment notre championne de la nature
mène vaillamment tout un troupeau, échappe aux
eaux tumultueuses d'un torrent tout en produisant
un excellent lait aux saveurs incomparables.
Le meilleur des laits à la saveur incomparable.
Sur www.bio-suisse.ch/champions



Agriculture bio : Ça bouge très fort en 2011 !

On aurait peut-être pu croire que la croissance du marché bio en Suisse, continue depuis quelques années, allait nous permettre de nous endormir sur nos lauriers. Las, on est encore bien du but – de quel but, au fait ? Eh bien, de « La Suisse, Pays Bio », pour reprendre la formule de Bio Suisse. Évidemment ce n'est pas pour demain... mais nous sommes en route, et notre site internet présente une nouvelle rubrique sur les statistiques et les progrès du bio en Suisse et dans le monde.

Une chose est sûre : la Suisse manque de producteurs bio – surtout de céréales. Bio Suisse a donc lancé cette année son Offensive Bio pour trouver de nouveaux producteurs. Et les encouragements viennent de très haut, puisque c'est le conseiller fédéral Johann N. Schneider-Ammann qui a signé l'édito du bio actualités 1/2011 pour encourager les nouvelles vocations agrobiologiques. Intéressant : cette édition spéciale sur la reconversion se trouve en téléchargement libre sur www.bioactualites.ch.

L'agriculture biologique a toujours mis en avant son attachement au principe de précaution – mieux vaut prévenir que guérir ! et il semble bien que les événements prouvent que c'est plus que justifié. Rapports sur les risques réels des OGM pour la santé, inquiétudes à l'égard des nanotechnologies, détournement de la notion de bio quand on parle abusivement de biocarburants ou de bioplastiques – à propos, la pétition contre les agrocarburants écologiquement et socialement dangereux a heureusement fait bouger les choses : projet de loi sous la Coupole fédérale, retrait d'un

projet d'usine à Delémont... je crois que le consommateur-citoyen sous-estime trop souvent sa force alors que de nombreux exemples montrent que nos choix et nos refus forcent les grands distributeurs à modifier leurs assortiments et les politiques à réorienter leurs points de vue.

Un très grand merci...
à vous tous, chers membres qui avez versé des dons en 2010 et même déjà avant et qui continuez de le faire en 2011 : nous sommes très sensibles à cette marque de confiance et cela nous aide beaucoup à financer nos activités.

Manuel Perret
Président



Bourgeon Bio.  **Le goût du vrai.**
BIO SUISSE

Les grandes vertus des aliments lactofermentés

QU'EST CE QUE LA LACTOFERMENTATION?

LA LACTOFERMENTATION, AUSSI APPELÉE «ENZYMATION», EST UNE MÉTHODE UNIVERSELLE ET ANCESTRALE DE CONSERVATION DES ALIMENTS, UTILISÉE DEPUIS DES MILLÉNAIRES ET TRÈS INTÉRESSANTE DU POINT DE VUE NUTRITIONNEL.

La lactofermentation n'est pas qu'un mode de conservation sain et simple. Les produits lactofermentés sont consommés aussi pour leur goût particulier souvent apprécié et également pour améliorer l'état de santé grâce à leurs propriétés nutritives, digestives et curatives.

La lactofermentation enrichit les aliments au lieu de les appauvrir comme le font de nombreuses méthodes de conservation qui détruisent souvent tout ou partie des vitamines et des enzymes.

La lactofermentation limite la prolifération des micro-organismes (mauvaises bactéries) responsables des moisissures et du pourrissement. Elle permet donc de conserver les aliments plus longtemps en multipliant les bactéries lactiques (ce sont des probiotiques, de bonnes bactéries qui se nourrissent et se reproduisent). En anaérobiose, les bactéries lactiques prolifèrent plus rapidement que les mauvaises bactéries, ce développement de bonnes bactéries acidifie le milieu et inhibe les mauvaises bactéries responsables des putréfactions.

Le contenu du bocal finit par atteindre un pH de 4 (ce qui correspond à un milieu acide). À ce

stade, même les bactéries lactiques n'évoluent plus, mais la préparation est devenue stable et peut se conserver encore longtemps. Il est d'ailleurs préférable de la stocker pour laisser du temps aux arômes de bien se développer.

PRODUITS LACTOFERMENTÉS: ET LE LACTOSE?

La lactofermentation est une fermentation sous l'action de bactéries lactiques, qui produit de l'acide lactique. Elle ne fait pas intervenir de lactose, donc les produits végétaux lactofermentés conviennent également aux personnes allergiques au lactose. La lactofermentation est en fait une fermentation lactique naturelle faite par de bonnes bactéries, les lactobacilles, (p. ex. *L. Acidophilus* et *L. Bifidus*), qui transforment les glucides (sucres complexes et amidon) des aliments en une forme mieux assimilée par l'organisme, comme l'acide lactique. Les bactéries lactiques sont présentes naturellement dans les sols, dans les légumes, dans les organismes des êtres humains et des animaux...

Des études ont démontré que les bactéries lactiques se trouvent en colonies plus importantes dans les sols cultivés en bio et dans les légumes bio que non bio. Optez de préférence pour des légumes bio, plus aptes à être lactofermentés spontanément. Vous obtiendrez une lactofermentation naturelle, grâce à la présence de bactéries lactiques en quantité suffisante et à un milieu suffisamment riche en éléments nutritifs et en enzymes. À défaut, vos préparations pourront être ensemencées par l'adjonction de bactéries lactiques.

En ce qui concerne les produits laitiers, le lactose présent dans le lait est souvent mal toléré – certains y sont même allergiques. Or la lactofermentation (lait caillé, yaourt, kéfir de lait...), transforme le lactose du lait en acide lactique.

LES PRODUITS LACTOFERMENTÉS

La choucroute produite selon des recettes ancestrales qui respectent la lactofermentation naturelle est une des préparations lactofermentées des plus connues. Elle est très populaire surtout dans les pays d'Europe de l'Est. Le Bortsch (ou Bortch) est une soupe de légumes lactofermentée, mais il existe bien d'autres préparations comme les légumes lactofermentés qui se conservent en bocaux comme les cornichons, câpres, concombres, carottes, oignons, betteraves, navets, daïkon, radis, haricots verts, choux fleurs, choux blancs etc. Les légumes lactofermentés sont généralement croquants, les plus petits sont souvent présentés entiers, les autres en morceaux, en tranches ou râpés. Ils sont conservés dans un peu de leur jus... En Afrique, le Gari est une semoule de manioc fermentée. Le Kimchi est une spécialité coréenne à base de chou fermenté et pimenté. Les olives préparées à la maison (non désamérisées chimiquement) sont aussi des aliments fermentés.

Certains fruits peuvent être lactofermentés, comme les prunes d'Umé (aussi nommées Umébois, Mébois ou Uméboshi, à partir desquelles est produit l'assaisonnement japonais Umébois) et les agrumes.

La lactofermentation peut aussi s'appliquer aux algues. On trouve dans le commerce certains produits à base d'algues lactofermentées. Vous pouvez aussi ajouter à vos conserves de légumes

des algues wakamé ou kombu finement émincées.

La lactofermentation est aussi utilisée pour prolonger la durée de vie des produits laitiers. Les bactéries lactiques transforment le lactose (sucre du lait) en acide lactique. Dans cette catégorie vous trouverez:

- le lait caillé, l'Elben,
- les fromages au lait cru (comme le fromage de caillé, sans présure),
- le beurre de ferme au lait cru,
- le yogourt,
- les yogourts et laitages au Tonyu (lait de soja),
- les laits et laitages fermentés frais,
- le Gros-lait ou Gwell (spécialité bretonne),
- le Kéfir de lait (spécialité du Caucase),



- le Koumys (spécialité d'Eurasie),
- d'autres spécialités de laitages fermentés.

Les céréales et les légumineuses se prêtent aussi à la lactofermentation: dans cette catégorie vous trouverez aussi certaines spécialités nous venant de pays lointains:

- le Miso (spécialité du Japon: pâte à base de soja. Le soja est utilisé seul ou

mélangé à une céréale: du riz ou de l'orge. Cette préparation demande plusieurs mois de fermentation, elle est riche en acides aminés, en vitamines du groupe B, en bactéries lactiques et en enzymes. La pâte s'utilise diluée dans de l'eau chaude pour confectionner le bouillon japonais),

- le Nuoc-mam (spécialité d'Asie: sauce fermentée à base de poisson),
- le Shoyu ou Shoyou (spécialité d'Asie: sauce de soja et de froment fermentée),
- le Tamari (soya fermenté, sans gluten),
- le Natto (spécialité du Japon: graines de soja fermentées en 24 heures),
- le Temphe (spécialité d'Indonésie: bloc de graines de soja entières fermentées en 24 heures).
- l'Idli (spécialité d'Inde: préparation à base de haricots et de riz),
- le Bonito (spécialité du Japon: préparation à base de haricots et de riz).

Le pain au levain naturel (sans levure ajoutée) résulte de la transformation de l'amidon des céréales en acide lactique et en gaz carbonique qui permet la levée de la pâte. La panification au levain a des qualités et des avantages pour la santé par rapport à la panification à la levure de boulangerie qui provoque quant à elle une fermentation alcoolique.

Vous avez aussi des boissons fermentées comme:

- le Kombucha,
- le Kéfir de fruits,
- le Rejuvelac (jus de céréales germées fermentées),
- le Kvas ou Kvass (boisson fermentée slave faite à base de levure, de pain noir de

seigle, d'orge ou de sarrasin et de sucre).

Certaines de ces préparations sont basées sur une fermentation mixte car d'autres micro-organismes interviennent aussi, ce qui donne des fermentations à la fois lactiques et alcooliques ou acétiques.

Conservation

A l'abri de l'air, les produits lactofermentés en conserve hermétiquement fermée, immergés dans leur propre jus, peuvent se conserver de quelques semaines à quelques mois. Après ouverture du bocal, placez-le au réfrigérateur et consommez-le dans la quinzaine de jours qui suit.

Birgit Boislard, Coaching Nutrition
(coordonnées: voir la liste des privilèges)

Hydrothérapie du côlon

Un intestin nettoyé prévient l'intoxication progressive de l'organisme, favorise les processus de guérison et offre une sensation de bien-être.

Rendez-vous 079 371 39 43

Fs 20.- de rabais pour une première séance sur remise de ce bon

Denise Krüger Fantoli
Infirmière indépendante

Sous le Mont 26
CH-1116 Cottens/Morges (Vaud)

nutrition-holistique.ch
denise.krueger@me.com

Choucroute Maison

Un chou blanc au cœur très serré (à défaut du véritable «quintal d'Alsace»); le râper ou l'émincer finement.

Pour un bocal d'un litre: prévoir 7 cuillères à soupe de gros sel, une dizaine de baies de genièvre.

Ébouillanter les bocaux et les caoutchoucs. Tasser les choux râpés très fortement en répartissant entre chaque couche les baies de genièvre; remplir jusqu'à 1 cm du bord en haut du bocal, tasser fortement, et disposer dessus la cuillère de gros sel et 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. Fermer le bocal et laisser reposer dans une pièce à 20°C pendant 3 jours pour démarrer la fermentation. Ranger dans un endroit frais à l'obscurité et attendre un mois avant de consommer.

En préparant 4 bocaux tous les mois, vous assurerez un plat de choucroute maison pour 4 personnes toutes les semaines pendant un mois! Variez la nature des choux le mois suivant ou incorporez en les mélangeant aux choux d'autres légumes râpés comme des carottes ou des oignons ou encore des algues wakamé ou kombu émincées finement (pour une choucroute au poisson!).

Pickles de légumes pour l'apéritif (comme au Liban)

- 5 petits navets
- 1 petite betterave rouge crue
- Saumure préparée avec 15 g de gros sel pour un demi-litre d'eau (non chlorée)

Ébouillanter les bocaux et les caoutchoucs. Laver soigneusement les légumes, ôter les extrémités et les parties abîmées, les couper en tranches et ensuite en bâtons de 1 cm d'épaisseur et de largeur. Mélanger bien les morceaux de légumes dans un saladier, puis les tasser dans un bocal en verre d'un litre. Mélanger le sel dans l'eau, le laisser se dissoudre. Verser ce mélange sur les légumes de manière à les recouvrir entièrement. Refermer le bocal hermétiquement. Laisser macérer au moins 15 jours avant de consommer les légumes. Une fois le bocal entamé, les légumes se conserveront encore 15 jours au réfrigérateur dans leur saumure.

Légumes lactofermentés à la japonaise
Les japonais utilisent un récipient en verre ou en plastique muni d'un dispositif permettant d'exercer en permanence une pression sur les légumes. (Vous trouverez ces récipients dans de nombreux magasins ou coopératives de produits bio ou de spécialités macrobiotiques). Tous les légumes peuvent être utilisés.

Laver et peler les légumes, les détailler en bâtonnets, en rondelles ou en petits bouquets (chou-fleur, brocolis). Tasser les légumes par couches successives en les mélangeant entre eux et avec du gros sel (30 g par kilo de légumes). On peut ajouter des épices (piment, lamelles de gingembre, un peu de sauce de soja), des algues émincées... Bien serrer et laisser à température ambiante, desserrer un peu la vis dès que le jus apparaît. Les légumes sont prêts à consommer au bout de 3 jours, mais leur durée de conservation est limitée à environ une semaine.

Birgit Boislard, Coaching Nutrition
(coordonnées: voir la liste des privilèges)

Quand le foie fait la pirouette...
un bon ramonage s'impose !



L'HIVER BAT SON PLEIN MAIS, AVEC LES JOURS QUI S'ALLONGENT, LE PRINTEMPS SE RAPPELLE À NOTRE MÉMOIRE AVEC PLAISIR. POUR CERTAINES PERSONNES CEPENDANT, CE TEMPS DE RENOUVEAU RIME AUSSI AVEC LES SYMPTÔMES DÉSAGRÉABLES DU RHUME DES FOINS.

En médecine chinoise, le printemps correspond à l'élément Bois, à l'organe Foie et au viscère Vésicule Biliaire. Le rhume des foins est l'allergie spécifique du Bois. D'où la nécessité de veiller en priorité à un bon fonctionnement du foie.

Après les fêtes et leur cortège d'agapes, il est temps de s'intéresser à la santé du foie et de soutenir le système immunitaire pour aborder la prochaine saison avec sérénité.

Mère nature met pour cela à notre disposition des végétaux fort utiles pour cette tâche. La carotte, par exemple, est un légume que

nous croyons bien connaître et que nous consommons régulièrement pour son bon goût et pour la note de couleur qu'elle apporte dans nos plats. Elle a en plus des vertus étonnantes sur le système digestif et sur le foie en particulier. Dans son livre «Les quatre merveilles végétales», Raymond Dextreit en fait un éloge remarquable. La carotte est riche en vitamines A, B1, B2 et C, contient du carotène, des minéraux comme le calcium, le phosphore, le magnésium, le sodium et le potassium, ainsi que des pectines qui stimulent la bonne flore intestinale. Elle a la propriété de juguler les diarrhées, de régulariser le transit intestinal et de fluidifier la bile: la carotte est indiquée dans les insuffisances hépatiques et les autres affections du foie.

Pour profiter de toutes les vertus de la carotte, il est préférable de l'utiliser crue, râpée et assaisonnée avec de l'huile d'olive (sel marin,

jus de citron et ail râpé, facultatif). On peut aussi la croquer, tout simplement, ce qu'aiment souvent faire les enfants.

Pour un usage plus spécialement curatif, on a recours au jus de carottes bio dont on consommera un grand verre deux à trois fois par jour (matin à jeun et avant ou entre les repas) pendant 3 semaines.

Le citron aussi nous rendra de fiers services dans l'entretien de la vitalité de notre foie. Il est acide au goût, mais une fois consommé, il est un grand pourvoyeur de minéraux pour notre organisme comme le calcium, le fer, le cuivre et le manganèse ainsi que des vitamines A, B1, B2, C et de carotène. Connu pour être le remède contre le scorbut, le citron agit aussi contre l'hyperacidité et stimule tout le système digestif y compris le foie. Il a une action fluidifiante sur le sang et régulatrice sur la tension artérielle. La cure de citron se fera de façon progressive en commençant par un citron par jour, le jus dans un peu d'eau à boire le matin de préférence ou entre les repas. Puis augmenter d'un ou d'un demi-citron tous les deux à trois jours. La quantité journalière maximale peut varier de 5 à 8 citrons par jour, on peut garder ce régime pendant quelques jours avant de redescendre en respectant le même rythme. Ensuite, on peut très bien continuer à utiliser quotidiennement 2 à 4 citrons, soit pris avec de l'eau, comme boisson dans le cours de la journée, soit pris dans un peu d'eau chaude après les repas. Le plus important est d'être attentif à soi et aux réactions de notre organisme pour y adapter la cure.

Un autre moyen bénéfique pour le foie, la vésicule biliaire et le transit intestinal est de prendre le matin à jeun une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge pressée à froid mélangée

de moitié avec du jus de citron. Là aussi, une cure de 3 semaines est des plus profitables.

Le foie est un organe de chaleur, c'est l'organe le plus chaud de notre corps, alors, pour l'aider dans son travail de détoxification, une bouillotte chaude (pas brûlante!) appliquée sur le foie après le repas du soir (ou de midi) apporte une agréable sensation de bien-être tout en étant efficace.

Il existe dans le commerce beaucoup de préparations à base de plantes, accessibles sans ordonnance, qui ont un effet salutaire pour détoxifier le foie: il y a par exemple en pharmacie les produits comme le Stago N°, l'Apo-Hepat ou le Proaller du laboratoire Pekana, qui sont des draineurs doux, et on trouve dans les magasins de produits biologiques les jus Biotta de choucroute ou de radis noir – pour ne citer que ceux-là.

Bien entendu, de nombreuses autres plantes ont des effets régulateurs sur le foie, la vésicule biliaire et l'immunité, mais elles sont à manier avec prudence et ont des indications bien précises. Elles devraient être délivrées par des spécialistes de la santé en fonction de chaque personne.

En attendant le premier vol des hirondelles, je vous encourage à prendre soin de votre digestion et de votre foie en particulier. Les remèdes les plus simples ont souvent fait leurs preuves pour nous soulager, ce sont ceux qu'on appelle les «remèdes de bonne femme» ou plutôt de bona fama c'est-à-dire de bonne réputation.

Au plaisir de vous retrouver, Eliane Boldbaatar, naturopathe.

Bibliographie: Les quatre merveilles végétales, Raymond Dextreit, éditions Vivre en Harmonie.



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!



Dermaclay
COSMÉTIQUE ACTIVE

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

Rue de l'Ale 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

www.pharmapop.ch

COSMÉTIQUES MAISON

Baume labial à la carotte

Un baume à lèvres comprend les mêmes ingrédients et se prépare lui aussi de la même manière qu'un onguent.

- 9 g beurre de cacao
- 5 ml huile de pépins de canneberge
- 7 ml d'huile de calendula (macérat)
- 4 g de cire d'abeille râpée
- 3 gttes d'huile essentielle de carotte

On fait fondre la cire d'abeille, le beurre et l'huile végétale ensemble, au bain marie, afin de bien les mélanger, puis on ajoute les huiles essentielles. Il est possible de tester la consistance du baume en versant quelques gouttes sur un récipient en verre qui a séjourné au congélateur. Cela permet de faire les ajustements nécessaires en beurre ou en huile végétale avant d'ajouter les huiles essentielles et de verser la préparation dans les contenants appropriés.

Vous pouvez changer les huiles selon vos désirs mais il faut respecter les proportions entre le beurre, les huiles et la cire...

On trouve maintenant dans le commerce des tubes à vis vides d'une contenance de 5 ml qui sont prévus pour les baumes à lèvres (http://www.aroma-zone.com/aroma/fiche_packaging_sticklevres.asp). Il suffit de les remplir de la préparation quand elle est encore liquide. C'est plus hygiénique que le petit pot où l'on trempe régulièrement un doigt, et les tubes pleins en réserve se conservent très bien au réfrigérateur.

Lotions pour peaux sensibles et acnéiques

Riches en extraits des plantes dont ils proviennent, les hydrolats sont d'excellentes lotions. La distillation utilisée pour leur production étant aussi un processus de stérilisation, ils sont exempts de bactéries quand ils sont proprement manipulés et conditionnés. Ils se conservent alors très bien. On peut les utiliser tels quels ou préparer son propre mélange à partir de plusieurs d'entre eux. Principalement vendus en bouteilles à bouchon pulvérisateur, ils ne demandent aucune manipulation si l'on n'en mélange pas plusieurs ensemble.

Lotion pour peau sensible:

- 25 ml hydrolat de camomille romaine
- 25 ml hydrolat de rose

Lotion pour peau acnéique:

- 30 ml hydrolat de romarin à varenne
- 10 ml hydrolat de lavande vraie
- 10 ml hydrolat de mélisse

Recettes sélectionnées par Chantal Perrin dans «Tout savoir sur les huiles essentielles pour la peau. Recettes, usages et conseils. Une saine alternative cosmétique», Hélène Berton, Ed. FAVRE, ISBN: 978-2-8289-1024-2

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 1h30.

Coût: Fr. 65.-

Heure et lieu: 18h30, Jouxens

Inscription obligatoire



www.saveurs-crues.ch • 079 455 13 52

RECETTE DIÉTÉTIQUE

La Cuisine aux algues Gratin de pâtes à la saveur marine

POUR DÉBUTER AVEC LA CUISINE AUX ALGUES, RIEN DE PLUS FACILE QUE DE COMMENCER AVEC LES PAILLETES D'ALGUES SÉCHÉES QU'ON TROUVE DANS TOUS LES MAGASINS BIO, CAR ELLES SE RÉHYDRATENT DIRECTEMENT AU CONTACT D'UN LIQUIDE.

Rappelons-nous que les algues sont des concentrés de minéraux dont l'action reminéralisante est très vite ressentie par une augmentation de la vitalité.

Pour 4 personnes:

- 2 cs de paillettes de wakamé
trempé au préalable dans un peu d'eau
- Env. 280 g de pâtes déjà cuites
- 500 g de mélange de fruits de mer
émincer
- Paillettes de dulce pas besoin de trempage
préalable
- 2 gousses d'ail peler et émincer
- 150 g de fromage type gruyère râper
- Poivre, curry, un peu de sel marin
assaisonner
- 4 dl lait de soja Le lait de soja est une
alternative au lait de vache (souvent
mal toléré) qui permet de conserver une
touche de légèreté au plat

Mise en place du gratin:

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Graisser un plat avec un peu d'huile d'olive.
- Mettre une couche de pâtes au fond du plat, puis du mélange de fruits de mer, rajouter une partie de la wakamé trempée, 3 cs de paillettes de dulce, un peu de fromage râpé, de l'assaisonnement.
- Refaire une même couche et terminer par un peu de pâtes, verser le lait de soja etcouvrir de fromage.

- Placer au four pendant 15 à 20 minutes.

Accompagner le plat d'une délicieuse salade croquante et pleine de vitalité.

Bon appétit!



Art de Vie

Katrin Fabbri
(coordonnées: cf. liste des privilèges)

Le Shop Bio.ch  

Magasin en ligne 100% bio
et biodynamique

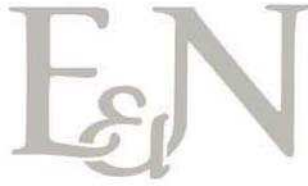
Commandez des produits
suisse de proximité
Beaucoup d'exclusivités de petits
producteurs

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

Et si vous changiez de literie pour du naturel?

Aujourd'hui il est enfin possible,
grâce à Europe et Nature de dormir dans des
couettes, housses, surmatelas et matelas naturels



Vous passez un tiers de votre vie au lit, ne pensez-vous pas qu'il soit nécessaire d'opter pour une literie sans polluant chimique ?

Nous proposons :

<i>un oreiller en laine bio et coton organique</i>	<i>à partir de 60 CHF</i>
<i>la couette en cellulose revêtement coton organique</i>	<i>à partir de 219 CHF</i>
<i>la couette en laine bio et coton organique</i>	<i>à partir de 250 CHF</i>
<i>le surmatelas en cellulose</i>	<i>à partir de 149 CHF</i>
<i>le matelas latex naturel</i>	<i>à partir de 866 CHF</i>
<i>le matelas latex naturel + laine</i>	<i>à partir de 899 CHF</i>
<i>le matelas latex naturel + laine + crin de cheval</i>	<i>à partir de 928 CHF</i>
<i>le matelas latex naturel + laine + crin + coco</i>	<i>à partir de 955 CHF</i>
<i>des draps housses en cellulose</i>	<i>à partir de 98 CHF</i>
<i>des draps housses en lin</i>	<i>à partir de 48 CHF</i>

Vous pouvez

- * nous demander des tailles spéciales, nous serons ravis de vous aider
- * consulter notre catalogue sur internet www.europeetnature.ch
- * nous demander des conseils en appelant au 021 862 88 73
- * consulter notre guide d'achat literie sur le net www.europeetnature.com/fr/guide-achat-literie
- * commander par téléphone en appelant au 021 862 88 73
- * commander par courrier à l'adresse Europe & Nature
Le Grand Chemin 82, 1066 Epalinges
- * commander sur www.europeetnature.ch



www.europeetnature.ch

Questions à Jean-Philippe Dumont, Europe & Nature

Comment vous est venue l'idée de créer d'Europe & Nature?

Depuis une dizaine d'années, des améliorations ont été faites en matière de pollution. En revanche, notre intérieur est maintenant cinq fois plus pollué que notre extérieur comme le confirment certaines études scientifiques. Il était urgent de proposer une gamme de meubles et de décoration sans composés organiques volatiles et autres produits toxiques.

Pourquoi faut-il favoriser les achats en Europe? Condamnez-vous les pratiques industrielles des autres pays?

Non, c'est l'exploitation de certaines conditions de travail que nous condamnons, notamment celles qu'impose la grande distribution. En privilégiant les fournisseurs européens, nous sommes certains que les conditions de travail respectent les critères fixés par le Bureau International du Travail, que la dépense énergétique entre le point de fabrication et le point de livraison est minimisée et que les produits n'ont pas été traités abusivement avec des pesticides pour supporter un transport de 6 semaines en container.

On n'est quand même surpris par votre offre dite «bio» en dehors des schémas traditionnels classiques...

Il faut arrêter certains mensonges en matière de bio. Les meubles en teck achetés en Indonésie ne sont pas du tout bio – pas plus que la vaisselle en bambou. D'autre part, ce n'est pas parce qu'on est bio que tout doit être vert pastel. Le bio peut être très chic, le bio c'est déjà des matières premières qu'on peut facilement recycler comme la céramique et le verre. En revanche nous avons sélectionné des housses de couettes sans colorant. C'est un choix que nous avons fait...

Mais comment faites-vous alors pour varier votre collection sans utiliser de colorants?

Déjà, le blanc peut prendre différentes formes, que ce soit dans le tissage ou dans les coutures. Mais nous utilisons aussi les couleurs naturelles comme le gris du lin ou le brun du coton du Pérou. En utilisant la couleur des plantes, nos textiles sont entièrement biodégradables sans risques de pollution pour nos nappes phréatiques.

Et vos meubles, en quoi sont-ils bio?

Le meuble en panneau est un non-sens écologique absolu. Le processus de fabrication de ces meubles consiste à mettre en miettes des arbres pour ensuite reconstituer du bois avec une colle toxique et cancérigène. On ne peut pas laisser nos enfants respirer du formaldéhyde une bonne partie de la journée et de la nuit. Nous préconisons l'utilisation de bois massif, de forêts certifiées et renouvelables.



Jean-Philippe Dumont
Créateur d'Europe & Nature™

News Bio

«sanu» lance un guide de la formation environnementale

L'organisation pour la formation dans le domaine de l'environnement «sanu» («formation pour le développement durable») a rassemblé l'offre très diversifiée des formations environnementales organisées en Suisse et dans les régions limitrophes dans une brochure pratique intitulée «Guide de la formation en environnement et développement durable» et qui contient:

- plus de 150 offres de formation et de formation continue dans le domaine de l'environnement et du développement durable;
- un choix d'offres de niveau universitaire et non-universitaire;
- organisées en Suisse et dans les régions limitrophes;
- une vue d'ensemble complète et un outil d'orientation contenant les informations relatives au contenu, à la durée, aux conditions d'admission, aux coûts et aux adresses de contact.

Ce guide peut être commandé pour Fr. 29.– plus frais d'envoi sur www.sanu.ch ou auprès du sanu, case postale 3126, 2500 Bienne 3, tél. 032 322 14 33, fax 032 322 13 20, courriel sanu@sanu.ch.

bio actualités/mp

Une étude met en garde contre les légumes transgéniques

Le mouvement bio semble de plus en plus avoir raison de refuser les OGM : Un rapport scientifique prévient des risques sanitaires liés à des aubergines transgéniques. Selon ce rapport, il y a des indices sérieux que la consommation de ces aubergines puisse provoquer entre autres des problèmes d'infertilité et des lésions du foie. Ces aubergines ont été génétiquement manipulées pour produire de la toxine Bt, une molécule insecticide qui devait permettre de lutter contre certains insectes nuisibles. L'aubergine est un des principaux légumes utilisés en Inde. La société indienne Mahyco, une filiale indienne de Monsanto, avait demandé l'homologation de ces plantes transgéniques pour les cultiver en Inde et aux Philippines. Le ministre indien de l'environnement avait révoqué l'autorisation qui avait été octroyée, décrétant un moratoire et exigeant des analyses de risques supplémentaires et indépendantes. Le rapport qui vient d'être présenté a analysé les données fournies par Mahyco sur la base d'essais alimentaires effectués avec des rats – les données donc du fournisseur lui-même, celles-là mêmes qui auraient dû prouver l'innocuité du légume transgénique.

Lou Gallagher, l'auteur néozélandais de l'étude, dit que «les (...) données présentées par l'industrie ne permettent pas de conclure à l'inoffensivité des aubergines transgéniques. Il y a au contraire des indices que la consommation de ces plantes puisse provoquer des problèmes de santé, sans compter que les études

d'affouragement sont entachées de lacunes graves (...) et qu'elles ne respectent pas les normes internationales.» Le Dr Gallagher conclut donc sur la base des données existantes que ces aubergines transgéniques ne sont pas appropriées pour la consommation humaine.

bio actualités/mp
(Source: www.testbiotech.org)

Étude du Dr Gallagher:
www.testbiotech.de/node/444



NOSTRA GAIA

- Soins énergétiques (reiki, aurathérapie)
- Massages aux pierres fines
- Kinésiologie
- Thérapies pour animaux (ostéopathie, NST, soins énergétiques, kinésiologie)

Mélanie Buillot
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)



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.

Au Fil Des Saisons
 Vente directe producteur de plants conventionnels et biologiques
 Marché bio toute la semaine des producteurs de la région
 Heures d'ouverture : lu-ve, 8h00-12h00 / 13h00-18h00. sa, 8h00-16h00
 Terreau et engrais bio – Outillage et poterie
 Route de Denges, 25 – 1027 Lonay (VD)

isaya

Cabinet de soins thérapeutiques
 Maria-Anna Campisi,
 Thérapeute

Rue des Remparts 18
 CH 1400 Yverdon-les-Bains

Mobile + 41 78 644 51 04
maria.isaya@gmail.com

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

ROYAL SHISENG BIO
 aide à retrouver force et vitalité en :

- apportant 500 mg de Gelée Royale BIO par ampoule
- stimulant les énergies avec le Ginseng, l'Acérola, l'Agave, le Miel, la Mandarine et le Citron,
- participant à la stimulation des défenses naturelles de l'organisme avec le Shii-Také et la Propolis

20 ampoules : Fr. 40.-

Distributeur pour les produits Santarome :
 Institut Relax
 1430 Orges 024 445 17 75

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

MAGASINS AVEC PRODUITS BIO:

Le supermarché BIO «MagBio»,

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

Magasin d'alimentation naturelle Arpèche de l'association La Branche,

32 chemin de la Branche, 1073 Mollie-Margot VD, tél. 021 612 41 30, magasin@labranche.ch, www.labranche.ch: Le magasin est conjoint à la cafétéria, ouvert de 13 à 18 h en semaine et de 11 à 18 h samedi et dimanche. Rabais permanent 10 % sur l'assortiment.

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

Rue de l'Eglise 67, 1680 Romont FR, tél. 026 652 22 56, www.couleurbio.ch: 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.

LeShopbio.Ch,

La Pâtissière 1880 Bex VD, tél. 024 463 14 86, www.leshopbio.ch: Épicerie bio en ligne, avec légumes bio et biodynamiques, produits laitiers bio et autre produits frais et congelés bio: 10 % de rabais remise non cumulable avec rabais de quantité ou offres spéciales.

Pharmacies Populaires, www.pharmapop.ch,

1000 Lausanne VD: 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 sur tous les produits naturels.

PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE):

Domaine La Capitaine,

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



contact@gawapi.ch www.gawapi.ch

Les Paniers Gawapi

(abonnements de paniers de légumes et de fruits bio), Chemin des Serres 2, 1443 Essert-sous-Champvent VD, tél. 024 447 03 91, fax. 024 447 03 00, contact@gawapi.ch, www.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.

AUTRES PARTENAIRES:

«Mes Cosmétiques Bio»:

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

Meige Matériaux-habitat vivant,

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

Fermexplore,

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

Coaching Nutrition et Cuisine Végétarienne, Birgit Boislard,

Coach Nutrition et Santé diplômée, Chemin des Avelines 7, 1004 Lausanne VD, tél. 079 368 62 01, birgit.boislard@coach-nutrition.ch: 10 % de rabais sur les cours de cuisine, les cours Mince Attitude et toutes les consultations individuelles, selon le programme sur www.coach-nutrition.ch.

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

Naturopathie Fleur de Vie: Isabelle Sutherland,

12 Place de la Gare, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD, tél. 079 261 51 01, isabelle.sutherland@bluewin.ch: Bilan santé, nutrition, chromothérapie, reiki, fleurs de Bach. Rabais 10% sur le premier rendez-vous (bilan de santé).

Art de Vie, Katrin Fabbri,

Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD, tél. 079 332 38 09, www.artdevie.ch: Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et naturelle et sur les thérapies de soins.

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

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

Nostra Gaïa – Soins énergétiques (reiki, aurathérapie), Mélanie Buillot Massages aux pierres fines, Kinésiologie, Thérapies pour animaux, Mélanie Buillot, Route de Lausanne 53, 1020 Renens VD, 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).

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

Hydrothérapie du côlon, Centre de Nutrition Holistique, Denise Kruger Fantoli 1116 Cottens VD (10 mn. Morges 20 mn. Lausanne), infirmière indépendante, denise.kruger@me.com, 079 371 39 43 www.nutrition-holistique.ch,

CHF. 20.- offert sur la première séance d'hydrothérapie ou sur un bilan en nutrition GAPS (hyperactivité, autisme, maladies auto-immunes, etc).

Accueillir un enfant / Procréation naturelle, www.cadodelavie.ch: deux thérapies simultanées avec **Pierrette Aguet Kinésologue,** 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.

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

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

ozimi
la nature à l'emporter

Ateliers culinaires

- > La mécanique du goût
- > Je t'aime, moi non plus
- > Demain, j'enlève le gras
- > En savoir+? www.ozimi.ch

Restaurant biologique & service traiteur / Rue de Bourg 16-18 / Lausanne

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

R5GB7710

www.mescosmetiquesbio.ch

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

3^{ème} année

Parution quatre fois par année

Tirage

1600 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



Association BioConsommacteurs • Route de Cronay 1, CH-1412 Ursins
Téléphone + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - info@bioconsommacteurs.ch
www.bioconsommacteurs.ch
ccp 17-599827-1

Des garanties, des résultats

Dermaclay[®]
Cosmétiques Bio

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

Atelier d'impression Kurz, proche de vous, à Carouge...

Contactez-nous!

Une équipe de professionnels éco-responsables est à votre service pour tous vos projets de communication.

Au plaisir de vous rencontrer.



Atelier d'impression Kurz SA
17 chemin Faubourg-de-Cruseilles / CH-1227 Carouge
Tél. +41 22 736 66 03 / Fax +41 22 736 26 11
kurz@capp.ch / www.kurz.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.

isolation en chanvre