




# BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION


2/2011





## 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'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
AGRICULTURE BIOLOGIQUE	page 4
LES AVANTAGES DU BIO	page 10
DIÉTÉTIQUE	page 15
NUTRITION	page 16
WWW.BIOCONSUMMACTEURS.CH	page 19
VOS PRIVILÈGES	page 20
BRÈVES	page 23
IMPRESSUM	page 24

Découvrez comment notre championne de la nature esquive l'attaque d'un monstre gluant, se fait de nouveaux amis et, feuille après feuille, gagne en saveur.  
Sur [www.bio-suisse.ch/champions](http://www.bio-suisse.ch/champions)



## Le bio peut-il prétendre nourrir le monde ?

À priori on est tenté de répondre par la négative puisque les rendements agricoles sont en moyenne 20 % plus bas dans l'agriculture biologique qu'en production conventionnelle. Alors si on produit moins on ne peut pas nourrir plus, se dit-on.

Or la base même du raisonnement est faussée puisqu'on compare deux agricultures de haut niveau technologique, celles des pays industrialisés. Dans le tiers-monde et les pays émergents, même si certaines cultures tropicales peuvent être très intensives et fournir deux récoltes par année comme le riz, les rendements de la plupart des cultures traditionnelles sont en général très bas. En Afrique par exemple, où se trouvent les plus grandes réserves de surfaces à cultiver ou à recultiver, seule l'agriculture industrielle d'exportation est comparable à notre agriculture conventionnelle.

Dans ces zones où les techniques et l'outillage agricoles sont aussi rudimentaires que les moyens financiers sont inexistantes, les paysans n'ont bien évidemment pas de quoi se payer des engrais et des produits chimiques. Alors leurs cultures restent maigres et les ventres vides – et les surfaces laissées en friche augmentent au lieu de diminuer.

L'agriculture biologique peut donc apporter des solutions agronomiques très bon marché mais assez efficaces pour multiplier plusieurs fois les rendements : rotations des cultures (pour éviter les maladies des plantes), cultures associées (pour que des plantes différentes profitent mutuellement de leurs qualités

respectives), fertilisation organique basée sur le compostage des déchets organiques (pour améliorer durablement la fertilité, la vitalité et la capacité de rétention d'eau des sols) – pour n'en citer que quelques-unes.

Des projets sont en cours de lancement à divers endroits, et nous espérons que la volonté politique générale et locale nous donnera l'occasion d'en reparler autrement que comme d'une lettre restée morte.

Manuel Perret  
Président





## Le FiBL calcule l’empreinte écologique des denrées alimentaires

### LE FiBL CALCULE L’EMPREINTE ÉCOLOGIQUE DES DENRÉES ALIMENTAIRES

SAURA-T-ON BIENTÔT QUEL EST L’IMPACT ENVIRONNEMENTAL ET CLIMATIQUE DES PRODUITS QUE NOUS ACHETONS ? EN TOUT CAS, POUR LA PREMIÈRE FOIS AU MONDE, LE FiBL\* AUTRICHE A CALCULÉ L’EMPREINTE CLIMATIQUE DE TOUTE UNE LIGNE DE PRODUITS ALIMENTAIRES BIOLOGIQUES, CELLE DE LA CHAÎNE AUTRICHIENNE DE SUPERMARCHÉS HOFER KG.

Les clients de la chaîne autrichienne de supermarchés Hofer KG – qui fait partie du groupe Aldi – qui achètent des produits bio de la ligne « Zurück zum Ursprung » (retour aux sources) sont directement informés de leur effort pour le climat : acheter du lait de la région avec 3,6 % de matière grasse provoque 25 % de moins d’émissions de CO<sub>2</sub>, aussi 25 % de moins en choisissant un pain au blé autrichien, avec les œufs on en économise 49,6 %, 49,1 % avec un poulet de plein air et 15,6 % avec un morceau de tilsit à la crème. Du pays bien sûr.

La valeur de référence est toujours un produit conventionnel comparable en tenant compte aussi de la comparabilité des régions et des types d’exploitations agricoles. Les émissions de CO<sub>2</sub> comprennent non seulement le gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) mais aussi, exprimés en équivalents CO<sub>2</sub>, les autres principaux gaz à effet de serre que sont le méthane (CH<sub>4</sub>) et le gaz hilarant (N<sub>2</sub>O). La raison principale de ces résultats superbement meilleurs obtenus par les produits bio est le renoncement aux engrais chimiques, la fixation de grandes quantités de

carbone lors de l’humification et le renoncement général aux importations de soja décidé par le programme « Zurück zum Ursprung ».

### PREMIÈRE MONDIALE

La section climatique du FiBL Autriche a développé pour ce mandat un modèle de bilan climatique qui englobe toute la chaîne de valorisation de la production agricole au commerce de détail. Ce modèle s’appuie fortement sur les directives internationales pour les bilans climatiques ISO 14040 et 14044. « Ce qui est nouveau, c’est que nous tenons aussi compte d’effets comme l’augmentation de la teneur en humus des sols bio qui en fait de véritables puits de carbone ou de la destruction de la forêt tropicale pour la culture du soja qui entre dans la composition des concentrés pour le bétail », explique le chef de projet Thomas Lindenthal du FiBL Autriche.

Sur le site web [www.zurueckzumursprung.at](http://www.zurueckzumursprung.at), la chaîne Hofer KG annonce non sans fierté que « le fait de vérifier de manière scientifiquement exacte les prestations climatiques de tout un assortiment de produits alimentaires en tenant compte de l’ensemble de la chaîne de valorisation n’est rien moins qu’une première mondiale. » Sur le même site internet, les consommateurs peuvent aussi demander le bilan climatique de n’importe quel produit de la ligne « Zurück zum Ursprung ».

## LES TÉLÉSPECTATEURS COURONNENT LA DÉMARCHÉ

Le mérite de l’établissement de ces bilans climatiques et de ce système de déclaration est sans aucun doute d’avoir transformé la relation entre le choix d’un produit alimentaire et le climat de notre planète en thème de discussion en Autriche. Cela a par exemple permis de faire prendre conscience à un grand nombre de gens

## QUASIMENT AUCUNE CRITIQUE

Les gens ne sont-ils pas sceptiques quand on ramène des relations aussi compliquées que l’influence climatique de la production, du transport, de la transformation et de l’emballage des denrées alimentaires à un simple pourcentage à une décimale vanté sur le produit ?

« Il y a juste eu quelques questions sur la



qu’un morceau de fromage ou un œuf « du pays » peut avoir quelque chose à faire avec la destruction par le feu des forêts pluviales d’Amérique du Sud pour agrandir les cultures de soja. Un fait peut permettre de juger de l’étendue de l’effet de la démarche du groupe agroalimentaire Hofer : les téléspectateurs d’ORF et un jury professionnel lui ont attribué le prix autrichien 2009 de la protection du climat.

manière de calculer les émissions de CO<sub>2</sub> », affirme Barbara Zorman de la société de consulting Werner Lampert, qui s’occupe de la ligne « Zurück zum Ursprung » et en a élaboré les normes de qualité. Le projet a été très bien accueilli par le public et les médias, et même les instances de recherche ou le ministère n’ont pas eu de réactions critiques. »

## AUGMENTER LA CONFIANCE – ET AUSSI LE CHIFFRE D’AFFAIRES ?

Finally, la publication des bilans climatiques de la ligne « Zurück zum Ursprung » a-t-elle apporté un avantage concurrentiel ? « Nous ne voyons pas de relation directe », répond Barbara Zorman, « mais ce programme a fait progresser la confiance accordée à cette marque. Les gens comprennent par exemple que la production de soja fourrager implique la destruction des forêts pluviales et que le renoncement au soja importé est donc bon pour le climat.

Alors, à quand la même démarche en Suisse ? On sait que de nombreuses entreprises, y compris la Migros et la Coop, travaillent avec des bilans écologiques pour optimiser leur assortiment. Coop nous a répondu qu'elle



renonce pour l'instant à « une déclaration de certains impacts environnementaux comme le CO2 par exemple ». La Migros y pense et calcule sans cesse des bilans de ce genre pour certains produits, bio ou pas bio, pour décider ensuite de la source d'approvisionnement. La Migros ne veut pas cacher les bilans déjà calculés à ses clients qui s'y intéressent : elle s'est engagée dans un partenariat avec l'association « climatop » et distingue les produits climatiquement avantageux avec le certificat « approved by climatop ». Les principes

et les produits certifiés sont publiés sur [www.migros.ch](http://www.migros.ch) : entrer le mot climatop dans le moteur de recherche.

Quant au commerce biologique spécialisé, la démarche est certainement bien trop chère pour lui, mais, et cela ne fait aucun doute, les tendances dégagées par les grandes études qui fleurissent en ce moment restent valables : plus c'est bio, plus ça vient de près et plus c'est de saison, meilleur c'est pour l'environnement et le climat !

Source : bio actualités 3/2011, article de Markus Bär traduit et adapté par Manuel Perret

\* Institut de recherche de l'agriculture biologique, [www.fibl.org](http://www.fibl.org)



## Qui relèvera le défi de la faim dans le monde ?

LE MONDE BIO SE DONNE RENDEZ-VOUS CHAQUE ANNÉE À LA FOIRE BIOFACH DE NUREMBERG, OÙ ON TROUVE DES PRODUITS BIO DE TOUTS LES CONTINENTS. CETTE ANNÉE, LE THÈME TRÈS POLITIQUE DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE MONDIALE ÉTAIT À L'AGENDA.

« Un système agricole, alimentaire et économique qui produit en même temps un milliard d'affamés et un milliard de personnes en surpoids n'a rien de durable. »

Plusieurs conférenciers qui s'exprimaient lors de la foire BioFach de Nuremberg ont revendiqué une approche radicalement différente de l'agriculture mondiale. Toute la foire mondiale des produits bio l'a dit : Un système agricole, alimentaire et économique qui produit en même temps un milliard d'affamés et un milliard de personnes en surpoids n'a rien de durable. Garantir la sécurité alimentaire de base de la population est souvent plus une question de volonté politique que d'améliorations technologiques, a affirmé Markus Arbenz, le directeur de l'IFOAM, la fédération mondiale de l'agriculture biologique. Cet ancien directeur de Bio Suisse a encore expliqué que les approches technologiques continuent de ne miser que sur des augmentations des rendements coûteuses en énergie au lieu de tenir compte des prestations multifonctionnelles de l'agriculture. L'IFOAM propose donc une intensification écologique qui considère non seulement l'augmentation des rendements mais aussi la capacité à long terme d'adaptation et d'efficacité de l'agriculture locale – et cela pas contre la nature mais avec elle.

Nourrir le monde grâce au bio ? Oui ! Suite aux affirmations des experts qui se sont exprimés à Nuremberg, une conclusion s'impose : Foin des OGM, il faut miser à fond sur le bio. Les experts du FiBL, l'Institut de recherche de l'agriculture biologique, n'hésitent d'ailleurs pas à dire que le bio est la seule solution pour résoudre les problèmes de pénurie alimentaire du tiers-monde. Pas étonnant quand on sait que, sans intrants chimiques, les méthodes de l'agriculture biologique sont capables d'augmenter fortement les rendements agricoles des zones rurales traditionnelles laissées pour compte par les grands trusts de l'agroindustrie qui s'accaparent les terres.

Il faudra néanmoins certainement que les pays riches diminuent leur consommation de produits animaux – rappelons qu'il faut 7 à 8 calories végétales pour produire une calorie animale. Tout va bien quand nos ruminants broutent nos Alpes, mais le bilan global est nettement moins reluisant quand on déforeste ou exproprie pour produire du soja ou du manioc pour nos bestiaux.

mp

« Appliquer enfin le Rapport mondial sur l'agriculture ! »

« L'agriculture biologique a déjà aujourd'hui la capacité de nourrir le monde et d'être la seule solution à long terme pour assurer l'alimentation d'un nombre croissant d'êtres

humains. » Tel est l'avis des nombreux experts qui se sont exprimés lors des six débats de fond organisés entre autres sur le prix réel des denrées alimentaires, l'alimentation durable ou les synergies entre le bio le commerce équitable. Le Suisse Hans Herren, coprésident du Conseil de l'agriculture mondiale et lauréat du Prix mondial de l'alimentation, exige lui aussi avec insistance une approche radicalement différente car les problèmes actuels, leurs causes et de nombreuses propositions de solutions porteuses d'avenir sont déjà contenues dans le Rapport mondial sur l'agriculture où elles attendent depuis des années d'être mises en application. « Les conclusions des débats et documents internationaux doivent enfin être suivis par des faits » : tel est l'appel lancé par Herren pendant BioFach.

**Le monde de l'agriculture biologique soigne ses réseaux de relations**

BioFach, la plus grande foire bio du monde, a attiré à fin février comme chaque année le mouvement bio du monde entier. Parrainée par la fédération mondiale de l'agriculture biologique (l'IFOAM) et par la fédération allemande de l'agroalimentaire biologique (BÖLW), elle a accueilli sur quatre jours à Nuremberg en Allemagne plus de 44'000 visiteurs et 2500 exposants. Les professionnels et les représentants des fédérations d'agriculture biologique y vont pour présenter leurs nouveaux produits et soigner leurs réseaux internationaux.

Source : bio actualités 3/2011, article de Jörg Schumacher, de Bio Suisse.  
Traduction et adaptation : mp

**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**

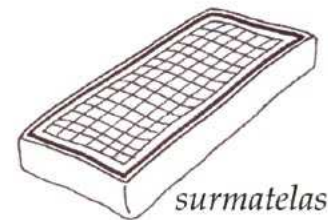
**Denise Krüger Fantoli**  
Infirmière indépendante

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

**nutrition-holistique.ch**  
denise.kruger@me.com



*Pour une literie de Qualité sans polluant chimique, souple mais résistante au poids, sans métal, prenant soin de votre corps et de votre dos*



**www.europeetnature.ch**

**Tel : 021 8 62 88 73 ou Tel : 021 - 8 NATURE**



## Mais au fond, pourquoi préférer les produits bio ?

TOUT LE MONDE OU PRESQUE S'ACCORDE POUR DIRE QUE LES PRODUITS BIO SONT MEILLEURS... OUI, MAIS DE QUEL POINT DE VUE ET POURQUOI ? LES ARGUMENTS QUE NOUS PUBLIONS ICI ONT ÉTÉ FORMULÉS EN 2007 DÉJÀ PAR LE FIBL (INSTITUT DE RECHERCHE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE). ILS CONSERVENT TOUTE LEUR VALIDITÉ ET COMPLÈTENT LE RÉSUMÉ QUE VOUS LISEZ EN DEUXIÈME DE COUVERTURE : POUR CET EXPOSÉ PLUS DÉTAILLÉ, NOUS AVONS CHOISI DE REPARTIR EN COMMENÇANT PAR LES GRANDES BASES ÉCOLOGIQUES QUE SONT LE SOL, LA PROTECTION DES EAUX, LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ET LA PROTECTION DU CLIMAT.

- Le sol des vignes et des vergers bio est enherbé toute l'année, ce qui le protège du soleil, du lessivage et de l'érosion.
- Les plantes bio poussent dans la terre
- Seule la culture en pleine terre est autorisée dans les fermes de Bio Suisse. La culture hors-sol sur laine de roche ou autre est en effet interdite parce qu'elle ne correspond pas à l'esprit de l'agriculture biologique.
- Les sols bio ne partent pas à la dérive
- Grâce à la structure plus stable de leur terre et à l'effet positif du plus grand nombre de vers de terre qui s'y trouvent, les champs



### Le bio soigne le sol

- Les sols bio ont une meilleure structure
- Les sols souffrent moins de la battance et de l'érosion en bio qu'en production intégrée.
- Les vignes et les vergers bio sont toujours verts

bio souffrent moins de la battance et de l'érosion.

- Les sols bio sont bien soignés
- Dans les fermes de Bio Suisse, la proportion des herbages doit atteindre au moins 20 %, et au moins 50 % de la surface des terres ouvertes doivent être couverts de végétation pendant l'hiver.

- Les sols bio comptent 40 % de champignons mycorhiziens utiles en plus que les sols en production intégrée.
- L'agriculture biologique protège les tourbières
- Les fermes de Bio Suisse ne peuvent pas utiliser de la tourbe pour enrichir leurs sols en matière organique. Les paysans bio contribuent donc à la protection des tourbières.

### Le bio protège les eaux et les cours d'eau

- Les producteurs bio engraisent les sols – pas les nappes phréatiques
- En agriculture biologique, la fertilisation utilise du fumier et du lisier, mais aussi du compost, des engrais verts et des légumineuses, donc le lessivage d'azote dans les eaux d'infiltration et les nappes phréatiques est très faible.
- L'agriculture biologique protège les rivières et les lacs
- Les cours d'eau proches des champs bio sont moins pollués par des produits phytosanitaires. Ces substances sont toxiques pour la faune aquatique même en concentrations inférieures à la sensibilité des méthodes d'analyse.
- L'agriculture biologique protège les nappes phréatiques
- Les agriculteurs bio n'utilisent ni pesticides ni régulateurs de croissance chimiques de synthèse, dont les résidus polluent les nappes phréatiques.
- L'agriculture biologique diminue la teneur en nitrate des nappes phréatiques
- Grâce à une charge en bétail moins élevée, à l'interdiction des engrais chimiques

de synthèse, aux rotations culturales diversifiées et à la couverture végétale du sol si possible permanente, les sols cultivés en bio contiennent moins de nitrates que ceux en production conventionnelle.

- Le lessivage du nitrate est de 40 à 64 % inférieur dans les fermes bio
- que dans les exploitations conventionnelles.
- L'agriculture biologique protège des inondations
- Des études montrent que les champs bio offrent une meilleure protection contre les inondations que les champs conventionnels, car la forte capacité d'absorption d'un sol dont la structure est intacte peut diminuer l'intensité des crues.

### Le bio économise l'énergie

- L'agriculture biologique est plus efficace.
- Les entreprises agricoles biologiques utilisent entre 30 et 50 % d'énergie en moins. Exemple de la fertilisation : avec 50 % d'engrais en moins, les rendements ne sont que 20 % inférieurs à ceux de la production intégrée.
- Le bio ne dilapide pas le pétrole.
- Les entreprises agricoles de Bio Suisse ne sont pas autorisées à chauffer leurs serres mais seulement à les maintenir hors-gel, ce qui limite fortement la consommation de pétrole.
- L'agriculture biologique économise l'énergie
- La fabrication des pesticides chimiques de synthèse et des engrais azotés, phosphatés et potassiques très solubles consomme énormément d'énergie. Les fermes bio n'en utilisent pas. Elles consomment

## LES AVANTAGES DU BIO

- donc nettement moins d'énergie que les exploitations conventionnelles.
- Les produits bio n'engendrent pas de transports aériens insensés
- L'importation de produits Bourgeon transportés par avion est interdite.
- À cause de la plus haute teneur en matière organique des sols, de la couverture des sols par des cultures intercalaires et de la plus grande masse racinaire des cultures principales, la fixation du CO<sub>2</sub> est nettement plus importante dans les rotations culturales diversifiées qui contiennent des prairies pluriannuelles et qui sont fertilisées avec du fumier.

### Le bio stabilise le climat

- Les champs bio stabilisent le climat
- Les champs bio capturent en effet plus de CO<sub>2</sub> pour le transformer en humus durable, ce qui diminue la concentration de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère – une contribution à la stabilisation du climat.
- Le bio diminue les émissions d'ammoniac.
- Le cheptel des fermes bio est fortement limité et bien adapté à leur surface. La diminution de la charge en bétail diminue les émissions d'ammoniac et donc la détérioration des écosystèmes naturels, des forêts et des surfaces agricoles.
- Le bio diminue les émissions de gaz azotés à effet de serre
- L'agriculture biologique utilise moins d'engrais azotés, ce qui diminue le risque de fortes émissions de gaz azotés comme le N<sub>2</sub>O, dont l'effet de serre est 300 fois plus élevé que celui du CO<sub>2</sub>.
- L'agriculture biologique diminue les émissions de CO<sub>2</sub>
- Rapportées à l'hectare, les émissions de gaz carbonique des fermes bio sont jusqu'à 50 % plus basses. Le renoncement aux engrais azotés et aux pesticides chimiques de synthèse, la diminution des quantités de phosphore, de potasse et d'aliments fourragers concentrés influencent positivement le bilan du CO<sub>2</sub>.
- L'agriculture biologique fixe plus de CO<sub>2</sub>



## L'Ancienne Ecole

*L'Ancienne Ecole est un lieu, une entité qui réunit des êtres passionnés proposant des soins et des formations dans diverses approches énergétiques.*

### L'idée

*Unir nos compétences, les utiliser les développer et les transmettre.*

### Les approches

*Bioénergie, soin instinctif, magnétisme, massages, perceptions extrasensorielles, géobiologie, chamanisme, astrologie ...*

### Les soins

*Soins instinctifs, soins en duo médium/guérisseur, soins en duo masseuse/guérisseur, bilans bioénergétiques, soins chamaniques...*

### Les formations

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Soins énergétiques            | 7. Journée en nature          |
| 2. Soins Instinctif 1            | 8. Week-end en nature         |
| 3. Soins Instinctif 2            | 9. Astrologie                 |
| 4. Dynamisation de l'eau         | 10. Géobiologie               |
| 5. Création de lieu énergétique  | 11. Décider et changer        |
| 6. Perceptions extrasensorielles | 12. Stages et ateliers divers |

*Ces formations sont généralement données à L'Ancienne Ecole, il est néanmoins possible d'en organiser dans d'autres régions sur demande.*

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



Populaire

# Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!



Dermaclay<sup>®</sup>  
COSMÉTIQUE ACTIVE 1:1:1

Rue de l'Alle 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

## DIÉTÉTIQUE

### Les bienfaits de l'alimentation crue

DANS LA NATURE, TOUTE ÉVOLUTION SE FAIT PAR CYCLES : IL Y A UN TEMPS POUR SE REPOSER ET UN TEMPS POUR SEMER, UN TEMPS POUR RÉCOLTER ET ENGRANGER. NOUS, NOTRE CORPS ET NOTRE ÉNERGIE SOMMES RÉGIS DE LA MÊME MANIÈRE. SI L'ÉTÉ EST UNE GRANDE PÉRIODE D'ACTIVITÉ POUR LA NATURE QUI NOUS ENTOURE, POUR NOUS, CETTE SAISON EST PLUS SOUVENT SYNONYME DE VACANCES ET DE REPOS. C'EST AUSSI UNE PÉRIODE OÙ L'ON TROUVE DES FRUITS ET DES LÉGUMES FRAIS À FOISON SUR LES ÉTALAGES DE NOS PRIMEURS.

Tous les fruits et légumes contiennent en plus des vitamines, des minéraux et des oligoéléments, mais aussi des enzymes qui les maintiennent « vivants » et qui permettent aux graines qu'ils contiennent de germer et de perpétuer la vie.

À la naissance, nous recevons nous aussi un capital enzymatique qui est le potentiel d'énergie qui permet de faire fonctionner nos différents organes. Ces enzymes, qui sont génératrices de vie, sont très sensibles à la chaleur ; la cuisson les détruit. Vous pouvez planter une graine cuite, elle ne germera jamais... elle est morte.

Chaque fois que nous mangeons des aliments cuits ou transformés, notre corps doit puiser dans notre capital enzymatique pour les digérer. Ils « pompent » littéralement notre énergie vitale ! Alors que chaque fois que nous mangeons un aliment cru, celui-ci contient dans son génome les enzymes nécessaires à sa propre digestion, donc nous l'assimilerons sans entamer notre propre capital et, au contraire, l'aliment nous fournira un surplus d'enzymes – donc un surplus d'énergie. Lorsque notre capital enzymatique se réduit, la fatigue apparaît et tous les mécanismes régulateurs du corps (système immunitaire, nerveux, hormonal...) dépendant de la quantité et de la diversité des enzymes souffrent et finissent par se détraquer, créant un terrain propice à l'émergence de maladies.

Mère Nature a prévu la santé pour nous et nous donne les moyens de la conserver : il y a 5 catégories de végétaux vivants comme base de la nourriture humaine :

- Les légumes crus (feuilles, fruits, racines, tubercules, graines ou bulbes) : betterave rouge, salade, chou, radis...
- Les légumes lactofermentés. Ce procédé de conservation a l'avantage d'enrichir les légumes en vitamines (notamment C) et en microorganismes, renforçant les défenses intestinales (cf. Bulletin 1/2011).
- Les fruits juteux (pommes, pêches...), ou secs (amandes, noisettes, noix, abricots, figues...)
- Les condiments ou herbes aromatiques (ail, ciboulette, oignon, romarin...)
- Les graines germées (radis, alfalfa, lentilles...) et le jus d'herbe de blé et d'orge qui vaudrait un article à lui seul vu ses multiples propriétés.
- Une façon originale de les consommer est d'en faire des jus (avec un extracteur ou un blender).
- Alors, mettons cet été la cuisinière et le four au repos et mangeons plus d'aliments crus – et bio, ça va de soi ! – pour profiter un maximum de leurs enzymes et nous refaire une santé.

Eliane Boldbaatar, naturopathe à Crissier.

Bibliographie :  
L'alimentation vivante, Dr. Pascal Trotta, Ed. François-Xavier de Guibert  
Et si la santé c'était naturel !, Geneviève Dormoy et Patricia Ruelens,  
Ed. du Faysse



## Les graines de chanvre alimentaire – Un aliment sain pour une vie saine

VOICI UN COMPLÉMENT MODERNE ET SAIN POUR LA PRÉPARATION DU PAIN, DES GÂTEAUX OU DES PÂTISSERIES : GRÂCE À SA COMPOSITION TRÈS NUTRITIVE, LE CHANVRE CONSTITUE LE MEILLEUR CHOIX POUR UNE ALIMENTATION COMPLÈTE.

Les graines de chanvre (entières ou décortiquées) apportent :

- tous les acides aminés nécessaires au métabolisme humain (acides aminés



- essentiels et non-essentiels) ;
- une huile nutritive qui contient 70 à 90 % d'acides gras insaturés dans une composition idéale pour l'alimentation humaine ;
- l'acide gamma-linolénique pour le bon équilibre du taux des lipides dans le sang ;
- de nombreux minéraux : calcium, potassium, phosphates, fer, etc. ;
- des fibres naturelles qui aident à la digestion ;

- et de nombreuses vitamines comme B1, B2, B6 ou E.

Les atouts des graines de chanvre qui contribuent à une alimentation saine sont difficiles à battre. Le chanvre alimentaire apporte au corps tous les acides gras essentiels insaturés qui jouent un rôle vital dans le maintien de cellules robustes, dans la synthèse d'hormones importantes et dans la stabilisation des lipides dans le sang.

La qualité nutritive des protéines des graines de chanvre est comparable à celle des œufs ou de la viande, avec comme avantage d'être sans cholestérol et sans acides gras transformés. Les sels minéraux et les oligo-éléments présents dans les graines de chanvre apportent au corps des éléments essentiels qui, avec les vitamines, garantissent le bon fonctionnement du métabolisme des cellules.

Les graines de chanvre contiennent environ un tiers de glucides qui apportent au corps de l'énergie et des fibres, ce qui contribue à une bonne digestion. Presque tous les éléments nutritifs des graines de chanvre sont immédiatement utilisés par le métabolisme quotidien du corps, et ainsi ne se transforment pas en graisse.

En fortifiant le système immunitaire, elles combattent les maladies infectieuses et renforcent les défenses du corps contre la formation de cellules cancéreuses. L'acide gamma-linolénique régule les lipides dans le sang et aide ainsi à prévenir l'artériosclérose, les crises cardiaques et les attaques cérébrales.

Les variétés de chanvre recommandées par l'Office fédéral de l'agriculture ne présentent aucun danger d'effet psychotrope par le THC (tétrahydrocannabinol).

### Graines de chanvre (chènevis)

Les graines de chanvre constituent le complément précieux d'une alimentation équilibrée. Elles s'ajoutent entières ou moulues dans presque tous les plats, par exemple le muesli, le pain, les pâtisseries, les biscuits ou les burgers, ou se consomment en amuse-gueule. Les graines de chanvre ont un goût savoureux de noisette et, légèrement torréfiées, elles sont encore meilleures.

### Graines de chanvre décortiquées

Les graines sont décortiquées mécaniquement, en prenant soin de préserver à la fois la leur précieuse huile et leurs acides gras insaturés, ainsi que les importantes protéines et tous les acides aminés essentiels. Les graines de chanvre décortiquées s'ajoutent au muesli, au pain, aux pâtisseries et biscuits, et dans pratiquement

tous les mets. Elles apportent également une jolie décoration aux salades et aux plats de légumes.

### Huile de graines de chanvre

L'huile extraite par première pression à froid est produite à partir de variétés de chanvre sélectionnées. Elle possède un arôme de noisette typique et un agréable goût savoureux. Elle est renommée pour contenir une proportion très élevée d'acides gras insaturés comme les acides oléique, linoléique et linoléique, ainsi que l'acide gamma-linolénique (oméga 6), que l'on trouve dans une composition unique à l'huile de chanvre parmi toutes les huiles végétales - la meilleure pour l'alimentation humaine. C'est le must d'une alimentation saine et complète. Cette huile ne convient pas pour la cuisson.

### Farine de chanvre

La farine produite à partir des graines de chanvre convient très bien pour la pâtisserie et la cuisine. Elle ajoute un plaisant goût de noisette à presque tous les aliments et apporte



des protéines et des sels minéraux importants. Elle est sans gluten. Remplacez 10 à 15 % de la farine de céréale par de la farine de chanvre et travaillez la pâte comme d'habitude. Pour épaissir les soupes ou les sauces, la farine de chanvre présente également une alternative saine et savoureuse.

### Les protéines de chanvre

Les protéines de graines de chanvre (chênevis) sont composées d'environ 65 % de protéines de type globuline et d'un certain nombre d'albumines identiques à celles du plasma



humain. La composition en acides aminés des protéines de graines de chanvre ressemble également à celle de l'homme. Les protéines de graines de chanvre, facilement digérées, fournissent par conséquent non seulement les 9 acides aminés essentiels dont notre corps a besoin pour son alimentation, mais ils sont également dans la proportion idéale et biologiquement disponible pour la constitution des propres protéines du corps. Les protéines de chanvre (ainsi que les autres produits à base de chanvre alimentaire) améliorent ainsi le métabolisme de toutes les cellules et renforcent les défenses du corps en aidant le système immunitaire.

Il y a de plus en plus de produits dérivés du chanvre alimentaire sur le marché Suisse et sur Internet, et je conseille vivement leur

consommation en veillant bien sûr à ce qu'ils soient certifiés biologiques (organic en anglais), car ils sont très bons pour la santé !

### Smoothie à la protéine de chanvre

#### Ingrédients pour 1 personne :

- 1/4 l de lait de riz
- 2 cs de protéine de chanvre (Nutiva Hemp Protein)
- 1 banane
- 100 g de fruits rouges congelés
- 1 cs de graines de chanvre
- 1 cs de graines de lin
- 1 cs de sirop d'agave

#### Préparation :

Faites mouliner les graines de chanvre et de lin.

Coupez la banane dans le bol d'un mixer, ajoutez-y la protéine de chanvre et les fruits rouges, le sirop d'agave et le lait de riz.

Vous pouvez ajouter un peu de vanille en poudre, pour le goût. Répartissez dans des verres, ajoutez un peu des graines de lin et de chanvre moulues et dégustez.

Ce mélange est parfait pour les sportifs, en dessert, comme en-cas ou petit déjeuner.

Vous pouvez faire toute sorte de « smoothies » avec la protéine de chanvre. Ajoutez du cacao, d'autres fruits et d'autres laits végétaux, c'est toujours délicieux et très nourrissant.

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



## Facebook

Amis facebookiens, ça y est : les BioConsommActeurs ont fait le mur ! Eh oui, notre association est depuis peu sur Facebook. Nous y posterons progressivement de plus en plus d'informations et de liens utiles. Venez vous y déclarer être nos amis, et invitez vos connaissances à en faire autant !

### 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 liés à notre identité et à nos activités.

[www.bioconsommacteurs.ch](http://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](mailto: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).



## 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](http://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](mailto:magasin@labranche.ch), [www.labranche.ch](http://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.

#### L'épicerie Bio et le tea room Saveur Bio,

Rue de l'Eglise 92, 1680 Romont FR tél. 026 652 22 11 L'épicerie offre 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.

«<http://www.saveurbio.blogspot.com>»

#### LeShopbio.Ch,

La Pâtissière 1880 Bex VD, tél 024 463 14 86, [www.leshopbio.ch](http://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](http://www.pharmapop.ch),

1000 Lausanne VD: Rue de l'Ale 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.

**LeShopBio.ch** demeter BIO Suisse

**Magasin en ligne 100% bio et biodynamique**

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

**Frais, sain et goûteux !**

**[www.leshopbio.ch](http://www.leshopbio.ch)**

### PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE):

#### Domaine La Capitaine,

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

#### 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](mailto:contact@gawapi.ch), [www.gawapi.ch](http://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](http://www.mescosmetiquesbio.ch).

#### Meige Matériaux-habitat vivant,

Route de St-Loup 1, 1318 Pompaples VD, tél. 021 866 60 32, [www.meige.ch](http://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](http://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](mailto: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](http://www.coach-nutrition.ch).

#### 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](mailto: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](http://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.abweb.ch](http://www.massages-nathalieperret.abweb.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](http://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, 1116 Cottens VD (10 mn. Morges 20 mn. Lausanne), Denise Kruger Fantoli, 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 Kinésiologue,** tél. 021 647 54 45, Fuchs Cendrigne 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.

**Ancienne Ecole**

Soins, formations, conseils. Bioénergie, magnétisme, stages en nature, perceptions extrasensorielles, massages, géobiologie, dynamisation d'eau, astrologie ... Fabio Maimone, Fort Lambert 11, 1697 Les Ecasseys. (tel. 079/432 87 14) L'Ancienne Ecole offre 1 Bon de 50 Frs (non cumulable) à faire valoir sur un soin ou une formation dans l'année en cours sur présentation de la carte de membre BioconsommActeurs. plus d'infos : [www.ancienneecole.ch](http://www.ancienneecole.ch)

**Partenariats privilèges**

Vous êtes membre des BioConsommActeurs et vous vendez des produits alimentaires biologiques et/ou p. ex. des produits d'entretien écologiques, ou vous proposez des prestations intéressantes pour nos membres ? Vous désirez vous faire de la publicité gratuite en devenant partenaire privilège ? Contactez notre secrétaire Daniel Jaccard, tél. 079 427 42 69, «mailto:info@bioconsommacteurs.ch» info@bioconsommacteurs.ch pour savoir comment faire !

**Psycho-généalogie : le décodage généalogique et transgénérationnel**



Il semble bien que notre vie actuelle soit influencée sur bien des plans par le vécu des générations qui nous précèdent. Des spécialistes proposent différentes formules pour y voir plus clair et profiter au mieux de ces nouvelles connaissances pour harmoniser nos vies présentes. Une de nos « partenaires privilèges » fait partie de ces spécialistes : Pierrette Aguet, Kinésiologue, Ch. du Bois-Gentil 80, Lausanne, tél 021 647 54 45, mesangespierrette@bluewin.ch, www.genelivre.ch et www.cadodelavie.ch.

**Bio Suisse en tournée estivale**

Le Roadshow d'été de Bio Suisse présente chaque mois des produits Bourgeon différents. De mai à septembre, de délicieux produits laitiers, carnés, aux légumes ou aux fruits flatteront le palais des passants. Mais il y aura encore d'autres choses à découvrir : suivant les endroits, des attractions attrayantes comme une roue de la chance ou un concours de traite attendront les visiteurs. Laissez-vous surprendre et tentez vous aussi votre chance ! Peut-être gagnerez-vous un week-end pour deux personnes à l'hôtel bio du château de Wartegg. Dates et lieux : Genève : 9 juillet ; Lucerne : 16 juillet ; Coire : 30 juillet ; Bienne : 20 août ; Bellinzone : 27 août ; Berne : 12 septembre ; St-Gall : 17 septembre ; Marché aux fromages de Huttwil : 1 et 2 octobre (lieux exacts et autres détails : [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)

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

## Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

### 3ème 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](mailto: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

Ce bulletin est imprimé sur papier Satimat Green bénéficiant de la certification Ecolabel européen (60 % de fibres de vieux papier et 40 % de cellulose FSC) avec des encres végétales (pour en savoir plus, cf. notre bulletin n° 4/2010).

### 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](mailto:info@bioconsommacteurs.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.

