





BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION


4/2011


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
SANTÉ	page 4
ENVIRONNEMENT	page 12
PUBLIREPORTAGE	page 16
BIOVALAIS	page 20
VOS PRIVILÈGES	page 22
INTERNET	page 26

Découvrez comment nos championnes de la nature dansent avec les éléments, affrontent des démons invisibles et atteignent, grain après grain, la plénitude du goût.

Sur www.bio-suisse.ch/champions



SPYLLERMAN/STILLERMAN/LEOPOLD/STILLERMAN

EDITORIAL

Petit à petit...



S'il est vrai que l'agriculture biologique et les produits bio sont encore très loin d'être majoritaires sur la Planète bleue, on ne peut pas dire non plus qu'il ne se passe rien. Progression

il y a, forcément à des rythmes différents d'un pays et d'une région du monde à l'autre. Pionnière de toujours, la Suisse a été rattrapée et dépassée par bien des pays d'Europe – entre autres parce que leur politique prône activement le bio à l'aide de plans d'action agressifs alors que la nôtre reste aussi frileuse à cet égard qu'un zébu sur la banquise. Oui, ils ont identifié le potentiel de plus-value de l'agriculture biologique, et non, la politique suisse n'a pas encore reconnu que le bio devait être un des piliers centraux de la future stratégie-qualité voulue pour l'agriculture et l'agroalimentaire de notre pays. Peut-être que le nouveau Parlement...

Pour l'Afrique, les experts reconnaissent que l'agriculture biologique peut non seulement améliorer la rentabilité des cultures commerciales, mais aussi et même surtout protéger l'écosystème agricole, le climat et les ressources en eau... tout en améliorant sensiblement l'approvisionnement et la sécurité alimentaires des paysans et des populations, dont la base vitale est trop souvent spoliée pour assurer la production des denrées dites coloniales, pourtant vendues à vil prix sur le marché mondial. C'est ainsi que de nouveaux projets spécifiquement bio démarrent et que le FIBL a publié un manuel d'agriculture biologique

pour l'Afrique et vient d'y ouvrir un premier bureau.

Au chapitre des OGM, il faudra plus que jamais rester vigilants puisque BASF vient de demander une autorisation européenne pour la culture commerciale à partir de 2014-2015 de la première pomme de terre GM destinée à l'alimentation humaine et répondant au doux nom de Fortuna. Elle semble avoir été rendue résistante au mildiou. Pour combien de temps, et quels effets secondaires pervers et peut-être dévastateurs découvrira-t-on un jour ? Aucun espérons-le, mais pour notre part nous appelons l'agriculture biologique à s'en tenir à son fondamental principe de prudence qui fait sa raison d'être et fonde toutes ses stratégies, décisions et techniques. Le seul avantage de la lenteur de notre progression est sans doute d'éviter de devenir un colosse aux pieds d'argile.

Manuel Perret, Président

Vous avez ou allez déménager ?

Dites-le nous !

Une des plus grandes difficultés que notre secrétariat doit résoudre est la recherche des nouvelles adresses de nos membres qui ont déménagé et pour lesquels le délai de réexpédition du courrier est expiré... Cela nous prend énormément de temps, et certains contrôles des habitants auxquels nous devons nous adresser quand tous les annuaires ont perdu votre trace nous facturent des émoluments que nous sommes obligés de vous refacturer. Nous vous prions donc instamment de nous communiquer au plus vite tout changement d'adresse ! Merci d'avance !



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

L'équilibre acido-basique : un pilier de notre santé

IL EXISTE DANS NOTRE ORGANISME UN RYTHME PENDULAIRE ACIDO-BASIQUE, DIFFÉRENT EN FONCTION DES TISSUS ET ORGANES CONSIDÉRÉS. L'ENSEMBLE EST EN FAIT LE REFLET D'UNE ADAPTATION CONSTANTE DE LA VIE AUX CONDITIONS INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES DU CORPS. MAIS CETTE ADAPTATION, CONDITION ESSENTIELLE À NOTRE BONNE SANTÉ, PEUT PARFOIS S'AVÉRER INSUFFISANTE FACE AUX ALÉAS DE LA VIE MODERNE ET D'UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE ET FAIRE PENCHER LA BALANCE EN FAVEUR D'UNE ACIDIFICATION DES TISSUS DE L'ORGANISME. LES CONSÉQUENCES PEUVENT ALORS ÊTRE REDOUTABLES...



Dans notre organisme, les réactions biochimiques ne peuvent se dérouler que dans une zone très limitée du pH, en dehors de laquelle toute vie peut être paralysée. Le pH est l'unité de mesure du degré d'acidité (0 à 7) ou d'alcalinité (7 à 14) d'un liquide, la neutralité correspondant à un chiffre de 7. La sensibilité du corps aux variations de pH nécessite donc une possibilité de régulation très efficace : les systèmes tampons. Ceux-ci permettent les réactions biochimiques vitales dans une zone d'équilibre acido-basique favorable à l'activité des enzymes.

Une métabolisation acidifiante

L'organisme produit naturellement des acides du fait de son métabolisme intermédiaire, provenant essentiellement de la dégradation

des protéines, divisée en deux grands types : les acides « volatils », éliminés par les poumons, et les acides « non volatils », éliminés plus lentement et plus difficilement par les reins.

Si l'organisme ne peut pas produire d'acides éliminables (par exemple, par manque de vitamines et d'oligo-éléments) ou s'il existe une surcharge de l'acidité totale (acides d'origine alimentaire et métabolique), cet excès est stocké dans le tissu conjonctif. Sa structure particulière lui permet de se comporter comme une véritable éponge métabolique qui entrepose les déchets acides que les reins et les poumons n'ont pu éliminer. Or c'est surtout dans la journée, période d'activité physique et d'apport alimentaire, que la surcharge d'acidité est importante. Pendant le sommeil, le tissu conjonctif remet en circulation l'excès de déchets métaboliques stockés pendant la journée.

Si les acides en excès ne sont pas éliminés, ils s'accumulent année après année dans le tissu conjonctif : c'est l'acidose tissulaire chronique, qui affecte le transport de l'oxygène et la nutrition des cellules, créant ainsi les conditions idéales au développement de maladies. Les symptômes de cette acidification sont très nombreux et variés : grande fatigabilité, troubles du sommeil, constipation, problèmes des articulations, rhumatismes, fibromyalgie, douleurs diverses, transpiration abondante, peau grasse, moindre résistance aux infections, candidoses, problèmes de procréation, etc.

La correction de l'acidose tissulaire

Un organisme dit « en bonne santé » possède


 La nature s'invite chez vous **shop.ch**

Privilège BioConsommateurs
Bon
 CHF 10.-
 Votre code avantage
 h47k85j17z

Votre boutique en ligne

www.natecoshop.ch, plus de 1200 produits bio et naturels.

Alimentation
 Régime sans gluten
 Régime sans lactose

Produits
 bébé et enfant

Cosmétiques naturelles

Produits
 d'entretien

Hygiène

Compléments alimentaires


BIO



en vente sur www.natecoshop.ch

Quelques unes de nos marques:

 RAPUNZEL

 biofarm

 Held

 ECOVER
 POWERED BY NATURE

 PRIMEAL

 lima

 lavera
 NATURAL COSMETICS

 WELEDA

* Pour toute commande dès CHF 100.-, Bon non cumulable, valable jusqu'au 31.12.2011.

TÉL. 032 423 33 45

FAX 032 423 33 16

email info@natecoshop.ch

une bonne activité d'épuration. Ses organes d'élimination, appelés émonctoires (reins, poumons, foie, peau et intestin), sont capables de le débarrasser de tous les déchets acides – à condition de ne pas surcharger les tissus en permanence. Par contre, la plupart des maladies chroniques (rhumatismes, diabète, infections rénales et vésicales, hyperthyroïdies, cancers, etc.) s'accompagnent d'une tendance marquée à l'acidose, elle-même majorée par la sous-oxygénation des tissus, les infections, le stress ou la prise de médicaments comme les anti-inflammatoires et l'aspirine. Afin de se rendre compte du degré de surcharge de l'organisme en déchets métaboliques, on peut mesurer le pH urinaire. Si celui-ci se situe fréquemment en dessous de 7, c'est le signe probable d'une surcharge des tissus en acides. Cette mesure se fait en général deux fois par jour (matin et soir) et ce pendant neuf jours.

Bien surveiller son alimentation

Le rétablissement de l'équilibre acido-basique passe par la lutte contre les facteurs favorisant l'acidification de l'organisme, en particulier des conseils diététiques adaptés. Ainsi, il faut réduire la proportion de certains aliments, comme les protéines carnées (viande, charcuterie, abats, extraits de viande) qui fournissent de nombreux acides (acide sulfurique, chlorhydrique, phosphorique, nitrique et surtout acide urique). Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, mais dans des quantités bien moindres que ne les lui apporte notre alimentation actuelle. Les céréales raffinées sont également productrices de corps acides. Café, thé et cacao sont riches en substances appelées purines, à l'origine de la formation d'acide urique, très toxique pour les tissus. Sucre blanc, farine de froment blanche et dérivés, graisses raffinées sont aussi des

aliments acidifiants.

D'une manière générale, le repas le plus important doit être le petit-déjeuner, le repas de midi étant moyen, le repas du soir léger. Chacun doit contenir une proportion équilibrée de glucides, de lipides et de protéines. Il est recommandé de privilégier les céréales et les fruits le matin et à midi, ainsi que d'éviter l'excès de graisses et de protéines animales le soir.

En cas de tendance à l'acidification, on augmentera la consommation d'aliments alcalinisants comme les légumes, les fruits et les laits végétaux, qui, en plus de leur caractère basique, apportent à l'organisme des sels minéraux et des oligo-éléments. La pomme de terre, quand elle est cuite avec la peau, est un aliment idéal. Sa richesse en calcium et en potassium lui confère des propriétés alcalines intéressantes.

Un certain nombre d'aliments sont en bon équilibre acido-basique et conviennent bien aux personnes prédisposées (céréales complètes, haricots verts, germes de blé, beurre frais, etc.).

L'oxygénation

La marche au grand air, l'exercice physique, les séjours en altitude, toute activité qui active le métabolisme en général, et accélère le rythme respiratoire, permet d'augmenter l'élimination des acides faibles et contribue ainsi à une désacidification de l'organisme.

C'est une activité essentielle – bien souvent négligée par le citadin – qui, associée à une modification de l'alimentation, contribue au maintien d'une bonne santé.

Une journée d'exercice physique au grand air provoque une acidification des urines qui provient d'une part de l'augmentation du métabolisme musculaire producteur d'acide lactique, et d'autre part de l'augmentation générale du métabolisme de base. L'oxygénation

oxyde de nombreux acides tissulaires et permet de les éliminer par les reins.

L'utilisation de citrates alcalins

Dans le cas de personnes malades, dans la plupart des cas, la prescription d'un régime alcalinisant ne suffit pas. L'utilisation d'un mélange basique à base de citrates alcalins s'avère indispensable.

La correction se fait alors par l'apport régulier de citrates alcalins sous forme de poudre ou de comprimés. Les citrates sont des sels basiques d'acides faibles qui sont rapidement éliminés par les poumons sous forme d'acide carbonique. Les sels basiques restants permettent d'alimenter la réserve alcaline du sujet, épuisés par une acidose tissulaire chronique. Ainsi, la surcharge acide peut-être remise en circulation, à partir du mésenchyme où elle était stockée, pour être peu à peu éliminée par les reins. Il s'agit donc principalement d'acides minéraux, fortement liés, ne pouvant pas être éliminés par les poumons.

Le contrôle de la dose individuelle

Si un état d'acidose tissulaire chronique nécessite la prise de citrates alcalins, il faut commencer par une prise matinale quotidienne d'une cuillère à café du mélange choisi (ou 1 comprimé). On continue à contrôler régulièrement le pH trois fois dans la journée. Les résultats des valeurs du pH urinaire vont peu à peu se corriger. Dans le cas où cette seule prise matinale ne suffirait pas, il faudra augmenter la quantité de citrate soit en doublant la dose matinale (deux cuillères à café), soit en ajoutant une seconde prise avant le repas de midi. En général deux prises par jour sont suffisantes pour la plupart des individus.

Les sels alcalinisants se prennent dilués dans un grand verre d'eau tiède. Les comprimés s'avèrent

avec un grand verre d'eau.

Une fois la posologie trouvée (qui est bien sûr différente d'un individu à l'autre), la prise de citrate sera continuée régulièrement pendant plusieurs mois.

Le contrôle urinaire sera fait ensuite une fois tous les 15 jours environ afin de déterminer si la posologie convient toujours.

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

Les aliments acidifiants

Viande, poisson, volaille, gibier, charcuterie, foie, rognons, abats, cervelle, blanc d'œuf, fromages forts et fermentés, légumineuses sèches : lentilles, pois, haricots blancs, asperges, artichauts, choux de Bruxelles.

Les aliments très acidifiants

Sucre blanc, farines blanches et dérivés : pain blanc, biscottes, pâtisseries, pâtes, semoule, huiles raffinées, graisses durcies, thé, alcool, café, chocolat, (tabac), bouillons gras.

Les aliments fournisseurs de bases

Le RÉGIME VÉGÉTARIEN apporte d'une façon générale une grande quantité de bases provenant des sels alcalins des acides organiques faibles contenus dans les LÉGUMES et les FRUITS. Notons cependant que, d'une manière générale, les ŒUFS et les CÉRÉALES RAFFINÉES sont acidifiants tandis que le LAIT, les LÉGUMES et les FRUITS sont alcalinisants.

Le LAIT est en effet assez basique, mais il faut le consommer avec discernement. Il est préférable de le faire lactofermenter* (yogourts, caillé...). Le lait perd en effet une grande partie de ses composants vitaux lors de la pasteurisation (vitamine C, modification de ses protéines).

Combinées aux légumineuses et aux œufs, les céréales permettent d'apporter à l'organisme la totalité des acides aminés essentiels issus de leurs protéines, et sont donc indispensables dans un régime alimentaire où la viande a été supprimée, mais, étant également acidifiantes, elles ne doivent pas être consommées en trop grandes quantités.

Les légumes, les crudités, le lait et les fruits apportent à l'organisme les sels minéraux et les oligo-éléments, et sont alcalinisants. Leur consommation doit être privilégiée en cas de tendance à l'acidification tissulaire. Ces aliments ne contiennent peu ou pas d'éléments acides.

Par contre ils sont très riches en sels minéraux alcalinisants.

La POMME DE TERRE est un aliment producteur de bases idéal. Elle est riche en calcium et en potassium qui lui donnent un pH alcalin appréciable. Il faut cependant prendre garde à ce qu'une cuisson malencontreuse ne détruise pas ses effets bénéfiques. Elle est malheureusement accompagnée de la réputation de faire grossir... mais ça dépend autant des quantités que de la richesse des sauces qui l'accompagnent ! Cuite à la vapeur sans pression, elle garde toutes ses qualités biologiques.

Les CHÂTAIGNES sont également des fruits très alcalinisants qui devraient se consommer plus souvent en hiver. Elles accompagnent favorablement tous les légumes, mais plus particulièrement les choux.

Les aliments alcalinisants

Graines germées, fruits et jus de fruits, légumes-feuilles et légumes-racines, légumes-tiges, oignons, ail, pommes de terre, châtaignes, lait (lacto-fermenté*), choucroute et autres aliments lactofermentés*, lait condensé non-sucré, lait en poudre, petit-lait en poudre, yogourt, soja



et dérivés, bouillon de légumes, jus de légumes, jaune d'œuf, herbes aromatiques : persil, ciboulette, thym, origan, romarin, etc.

Attention aux exceptions !

Certains légumes comme l'ASPERGE,

l'ARTICHAUT et les CHOUX DE BRUXELLES sont producteurs d'acides. L'asperge est un germe, l'artichaut et les choux de Bruxelles sont des fleurs. Ils doivent être consommés en association avec des aliments fortement basiques comme les pommes de terre ou les châtaignes. Il faut les éviter chez les malades.

Les légumineuses sèches (graines) sont généralement acides sauf le SOJA qui est basique.

Parmi les noix généralement basiques, nous trouvons comme exception l'arachide (cacahuète), qui est fortement acidifiante à cause de sa richesse en acide urique. Le beurre et l'huile d'arachide sont de forts producteurs d'acides.

Les aliments en équilibre acido-basique

Un certain nombre d'aliments n'appartiennent pas aux listes citées plus haut. Ils sont en bon équilibre acido-basique et conviennent bien aux malades : Noix fraîches, haricots verts, petits pois sucrés, millet et dérivés, pain de seigle complet, céréales complètes, germes de blé, pâtes complètes, beurre frais de bonne qualité, sucre intégral.

Les aliments ci-dessus sont en fait tous légèrement acides, mais ils constituent une base d'excellente qualité pour une alimentation équilibrée. Leur légère tendance acide peut facilement être compensée par l'apport d'herbes aromatiques et d'huiles vierges lors de leur consommation.

Conseils généraux pour une alimentation saine Peut-on définir les critères d'une alimentation saine type ?

Il est possible d'énoncer les grandes lignes d'une alimentation saine valable pour tous, capable de préserver la santé et d'équilibrer tous les paramètres vitaux essentiels au maintien de

cette santé.

D'une manière générale, on peut dire que pour avoir une alimentation saine, il faut :

1. Apporter en quantité suffisante toutes les substances nécessaires à l'organisme pour assurer la vie, croître, se renouveler et éliminer correctement ;
2. Avoir une restriction calorique suffisante pour prévenir l'obésité ;
3. Privilégier l'apport des protéines végétales par rapport aux protéines animales ;
4. Limiter l'apport de graisses à 20 ou 30 % au maximum de la totalité des calories ingérées. Ces graisses doivent être exclusivement des graisses polyinsaturées issues d'huiles de première pression à froid ;
5. Consommer quotidiennement des végétaux à fibres ;
6. Réduire le sel et l'alcool ;
7. Consommer beaucoup de légumes, surtout ceux de la famille des choux et ceux qui sont riches en bêta-carotène (généralement les végétaux de couleur vert-sombre ou jaune-orangé) ;
8. Réduire la consommation de sucres rapides et d'amidons ;
9. Consommer des céréales complètes et des féculents ;
10. Éviter de cuire les viandes ou des poissons à la braise, ou à la rôtière, ainsi que les aliments brûlés ou « saisis » ;
11. Réduire le café (1 à 2 tasses par jour au maximum) ;
12. Éviter de réchauffer les aliments ;
13. Éviter de frire les aliments et de réutiliser les huiles ou les graisses de cuisson ;
14. Éviter de consommer de la nourriture traitée (nitrates), c.-à-d. ne provenant pas de l'agriculture biologique, ainsi que des aliments riches en additifs ou en colorants ;

* Cf. bulletin 1/2011

15. Privilégier les aliments riches en antioxydants (sélénium, vitamine C, vitamine E).

Quelques conseils pour vous aider à rééquilibrer votre corps

1. Limitez votre consommation d'aliments acidifiants et augmentez votre consommation d'aliments alcalinisants. Attention, ne faites pas l'erreur de devenir trop radical, car il est aussi mauvais pour le corps d'être trop alcalin que trop acide. L'alimentation idéale est de consommer 1/3 d'aliments acidifiants et 2/3 d'aliments alcalinisants.
2. Évitez les protéines animales et les matières grasses au souper.
3. Buvez 1,5 litre d'eau par jour. Choisissez une eau qui a un pH neutre comme la Volvic ou l'eau d'Évian.
4. Évitez toutes les sortes de boissons gazeuses (l'eau gazeuse aussi) et les sucreries.
5. Essayez de désintoxiquer votre corps deux fois par an (automne et printemps).
6. Faites de l'exercice physique chaque jour.
7. Prenez du temps pendant la journée pour faire quelques profondes respirations. De préférence à l'extérieur.
8. Détendez-vous. Moins vous accumulez de stress, mieux c'est. Pratiquez le yoga, le Tai Chi, la méditation...
9. Pensez de façon positive. Même si vous pensez que rien ne va dans votre vie, il y a toujours quelque chose de bien ; trouvez-le. Faites une liste ! Prenez tout ce qui vous arrive avec philosophie.

Une « Journée Basique » de temps en temps !

Vous pouvez faire cette « Journée Basique » 1 à 2 fois par mois si vous en ressentez le besoin, mais elle est particulièrement bénéfique au

printemps et en automne.

- Levez-vous en pensant à la belle journée qui vous attend !
- Buvez un verre d'eau tiède avec un peu de jus de citron frais, ajoutez un complément alimentaire basique (Alcabase, Mélange de bases de Burgerstein)
- Faites une petite gym devant la fenêtre ouverte tout en respirant profondément
- Frottez votre peau à sec avec un gant de crin ou une brosse douce
- Faites couler un bain avec 4 c.à.s. de sels basiques, plongez-y pendant 20 min
- Prenez un petit déjeuner : Fruits ou smoothie fait maison, yogourt, 1 tranche de pain complet
- Faites une promenade d'au moins 1 heure, marche rapide
- Reposez-vous avec une bouillotte chaude sur le haut de votre ventre, placée sur un gant de toilette mouillé (attention, pas trop chaude la bouillotte) pendant 30 min
- Préparez le repas de midi : Millet cuit, légumes à la vapeur avec des herbes fraîches, salade, petit dessert au soja, fruit
- Essayez de faire un peu de sport léger à l'extérieur pendant l'après-midi
- Détendez vous !
- Prenez un souper léger, comme un potage avec un peu de pain complet
- Prenez une tisane
- Ajoutez 1 c.à.s. de sel basique à un verre d'eau et buvez-le avant de vous coucher
- Allez dormir avant 21h30

Birgit Boislard, Coach Nutrition et Santé diplômée, Lausanne
(voir la liste des privilèges à partir de la page 22)

Exemple de recette en équilibre acido-basique Timbales de brocoli aux amande

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes



Ingrédients :

- 1 grosse tête de brocoli
- 100 g d'amandes moulues
- 2 oignons nouveaux, finement hachés
- 100 ml d'huile de chanvre

- 4 cs de jus de citron
- 2 cs de flocons de levure
- sel et poivre
- quelques grandes feuilles de salade

Préparation :

- Lavez et coupez le brocoli en morceaux grossiers, coupez les oignons en morceaux.
- Déposez les morceaux des deux dans le mixer, faites hacher de petites quantités brièvement sur une petite vitesse du mixer. Déposez le mélange dans un bol et recommencez avec le reste.
- En dehors du bol du mixer, mélangez le brocoli et les oignons avec le reste des ingrédients et laissez mariner les ingrédients pendant 30 minutes.
- Pressez le mélange dans de petites timbales et retournez-les sur une assiette garnie d'une feuille de salade.
- Plus le mélange a le temps de mariner (au mieux pendant la nuit, c'est une sorte de lactofermentation), mieux c'est pour le goût.



Vous avez dit abeilles?

CHERS AMIS LECTEURS, CHÈRES AMIES LECTRICES,

JE NE SUIS PAS SEULEMENT UNE NATUROPATHE ENTHOUSIASTE, JE SUIS AUSSI UNE APICULTRICE PASSIONNÉE, AUSSI C'EST À MES AMIES LES ABEILLES QUE JE JETTE UN CLIN D'ŒIL MALICIEUX EN ÉCRIVANT CET ARTICLE.

L'année apicole débute par la mise en hivernage des colonies d'abeilles : en effet, les abeilles hivernent bien au chaud dans leur ruche en formant une grappe autour de leur reine et en se nourrissant des provisions récoltées durant l'été. Elles vivent au ralenti pendant les quelques trois ou quatre mois d'hiver. En février ou mars, selon l'altitude, sonne le début de la reprise d'activité : Dès que les premières fleurs ouvrent leurs corolles et que les noisetiers produisent du pollen, les abeilles sortent de la ruche les beaux jours pour récolter le nectar, le pollen et l'eau dont elles ont besoin pour que la reine se remette à pondre et à élever du couvain (larves et nymphes d'abeilles) permettant ainsi à la colonie de reprendre son essor.

Ces dernières années, le public a maintes fois été rendu attentif aux difficultés que rencontre le monde apicole avec la perte parfois importante de colonies durant l'hiver et le souci des maladies (loque), des parasites (varroa) qui affaiblissent les reines et leurs sujets, à quoi s'ajoutent les pesticides et autres traitements intensifs des cultures, et nos abeilles n'en mènent pas large. Je ne veux jeter la pierre à personne, mais juste la jeter dans l'océan de la conscience pour que les vagues créées puissent toucher un grand nombre de rivages. Et si nous faisons un

geste pour les abeilles en semant des fleurs productrices de nectar et de pollen dans nos jardins, dans nos bacs à fleurs qui orneront les terrasses et les balcons pendant la prochaine belle saison ? Certaines fleurs sont en effet non seulement très décoratives, mais aussi très utiles pour nos butineuses. Voici quelques plantes que je vous conseille :

Au début du printemps : Perce-neige (*Galanthus nivalis*), crocus (*Crocus hybr.*), scille (*Scilla sibirica*), pulsatile (*Pulsatilla vulgaris*), tussilage (*Tussilago farfara*) ainsi que noisetier (*Corylus species*), saule marsault (*Salix caprea*), osier (*Salix purpurea*).



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
 Diversifier les approches de soins et de formations.

Les approches
 Éthérokinésie, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique.

Les soins
 Éthérokinésie, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique, énergétique.

Les formations

- 1. Soins énergétiques
- 2. Soins énergétiques
- 3. Soins énergétiques
- 4. Théorie et pratique
- 5. Pratique de la thérapie
- 6. Éthérokinésie
- 7. Soins énergétiques
- 8. Éthérokinésie
- 9. Soins énergétiques
- 10. Soins énergétiques
- 11. Soins énergétiques
- 12. Soins énergétiques

Les formations sont généralement proposées à l'Ancienne Ecole et sont financées par les participants. Elles sont proposées dans d'autres lieux sur demande.

www.lancienneecole.ch



BERGERIE DE CHANDOSSSEL



1583 Villarepos / FR
 Tel/Fax 026 675 30 72, 079 745 28 56
egli.fivian@picomail.ch - www.agneau-bio-lamm.ch

Vente directe

Viande d'agneau - saucisses fumées - viande séchée - laine

Exploitation biologique & détention adaptée aux besoins des animaux
 Contribution à la promotion de la race menacée du mouton d'Engadine
 Excellent état de santé du troupeau de moutons & utilisation minimale de médicaments
 L'herbe comme base de fourrage
 Soins et entretien des espaces vitaux de la flore et de la faune



Commande de viande d'agneau bio

Prénom, Nom: _____ Adresse: _____
 NPO, lieu: _____ Tél.: _____
 Fax: _____ Mail: _____

Demis agneaux ou agneaux entiers en paquets diversifiés

Variante 1: Ragoût avec os à SFr. 28.00 / kg en paquets diversifiés	
<input type="checkbox"/> Demi agneau (~8kg)	
<input type="checkbox"/> Agneau entier (~16kg)	
Gigot(s):	<input type="checkbox"/> entier(s) et/ou* <input type="checkbox"/> en steaks
Côtelettes:	<input type="checkbox"/> coupées et/ou* <input type="checkbox"/> en une pièce (rack)
Epaule(s):	<input type="checkbox"/> rôti roulé et/ou* <input type="checkbox"/> en ragoût
Poitrine	<input type="checkbox"/> ragoût avec os

Variante 2: Ragoût sans os à SFr. 33.00 / kg en paquets diversifiés	
<input type="checkbox"/> Demi agneau (~8kg)	
<input type="checkbox"/> Agneau entier (~12kg)	
Gigot(s):	<input type="checkbox"/> entier(s) et/ou* <input type="checkbox"/> en steaks
Côtelettes:	<input type="checkbox"/> coupées et/ou* <input type="checkbox"/> en une pièce (rack)
Epaule(s):	<input type="checkbox"/> rôti roulé et/ou* <input type="checkbox"/> en ragoût <input type="checkbox"/> transformé avec la poitrine
Poitrine	<input type="checkbox"/> en ragoût désossé <input type="checkbox"/> viande hachée <input type="checkbox"/> brochettes à viande hachée <input type="checkbox"/> merguez

et/ou * Seulement si vous commandez un agneau entier, les deux variantes peuvent être cochées!
 Je viendrai chercher ma commande à Chandossel.
 Livraison par post (express)
 Date de la commande: _____

Offre pour les membres de BioConsommActeurs :

Rabais de 10% si commandé jusqu'au 1^{er} février 2012

Dès le mois de mai : Pissenlit (*Taraxacum officinale*), valériane grèque (*Polemonium caeruleum*), framboise (*Rubus idaeus*), ronce (*Rubus fruticosus*), bourrache (*Borago officinalis*), coriandre (*Coriandrum sativum*), ainsi que la plupart des arbres fruitiers.

En été : Tournesol (*Helianthus annuus* L), hysop (*Hyssopus officinalis*), fenouil (*Foeniculum vulgare*), chardons (*Echinops* sp), thym (*Thymus vulgaris*), vigne vierge (*Parthenocissus inserta*), ainsi que tilleul, marronnier, châtaignier.

En automne : Réséda odorant (*Reseda odorata*), bouillons blancs (*Verbascum spec.*), helenium (*Helenium automnale*), asters (*Aster* sp), dahlias (*Dahlia variabilis*), callune bruyère (*calluna*

vulgaris).

Il existe aussi des mélanges de fleurs nectarifères tout prêts que vous pouvez acheter chez les fleuristes ou horticulteurs et qui sont du plus bel effet.

Il me reste à vous souhaiter la main verte pour les prochains beaux jours qui viendront après l'hiver qui s'annonce !

Eliane Boldbaatar, Naturopathe, Crissier/VD (voir la liste des privilèges à partir de la page 22)



Envie d'être l'artisan de votre propre vie en vous libérant de croyances limitantes !

Libérer les mémoires douloureuses dues à des burn-out, stress, traumatismes, deuils, divorce, chômage etc.. ..

....Dans le but de retrouver harmonie et paix intérieure. Je vous accompagne sur ce chemin en tant que thérapeute.

Catherine WITSCHL,
Infirmière conseillère de santé à St-Légier au 078 618 58 41.

SHOP ONLINE BIO 

langes - soin - hygiène - lessive
textiles - ménage - peinture - bricolage - aliments

10% remise permanente

pour tous les **BioConsommActeurs** sur l'ensemble de notre assortiment en utilisant le code suivant: **ECO1711**

ECOVISIONS Sàrl. - Rte Durrenberg 48 - CH-1735 Chevrollles FR
tél. 026/418 20 02 fax 021/544 13 info@ecovisions.ch www.ecovisions.ch

Europe et Nature



Nous avons toute une gamme « nuit » chez Europe & Nature qui comprend les matelas, surmatelas, fourres de duvet, duvets, le tout sans colorants ni pesticides. C'est très bien pour la nuit, mais ensuite le premier contact de la peau s'effectue lors de la toilette. Nous avons donc sélectionné des savons sans paraben, sans colorants, sans parfums (juste des huiles essentielles) et avec un minimum d'huile de palme.

Pourquoi pas d'huile de palme, c'est dangereux ?

Non, mais l'huile de palme est achetée à plus de 5000 kilomètres de chez nous. Transports polluants, manipulations diverses pas toujours bien contrôlées... alors que le mélange huile d'olive et base (et laurier pour le savon d'Alep) est suffisant.

Et les éponges naturelles ?

Les éponges naturelles ont des propriétés antibactériennes et sont particulièrement adaptées à la peau. C'est pourquoi elles conviennent parfaitement pour le soin des bébés et les personnes allergiques. Nous proposons des petites éponges naturelles très fines qui peuvent servir soit pour la toilette de bébé, soit pour se démaquiller. Ces éponges sont de qualité supérieure car elles grandissent dans la mer Méditerranée (plutôt froide), les éponges ont donc une croissance plutôt lente, et présentent de petites tubulures. Elles sont particulièrement bien adaptées aux peaux sensibles.

BioConsommActeurs : Europe & Nature lance une collection « salles de bains », en quoi est-ce que cela consiste ?

Europe & Nature : Dans sa recherche de produits d'intérieur sans toxiques, Europe & Nature se devait de proposer une gamme pour salle de bains en accord avec nos exigences. Cette gamme comprend des savons à l'huile d'olive, des brosses en thermobois, des serviettes et peignoirs de bain en lin, et aussi des éponges naturelles.

Alors toujours dans la même ligne : pas de colorants, de pesticides, de plastiques ? Seulement « le juste nécessaire » comme vous l'affirmez sur votre site internet ?

Alors, fini le coton avec pesticides ?

Oui. Nous avons déniché aussi un gant en coton bio sans colorants fabriqué en Allemagne. Nous insistons aussi sur le grand pouvoir absorbant du lin éponge, très doux et particulièrement adapté à la toilette. C'est un vrai plaisir de s'éponger le matin avec une serviette ou un peignoir en lin, très légers et aérés.

Vous parlez tout à l'heure du thermobois, qu'est ce c'est ?

C'est un bois qui, soumis à une forte température, modifie sa structure moléculaire. Après ce traitement, le bois ne peut plus absorber d'humidité ou seulement en faible quantité. Il

devient plus léger, plus dur, ne rétrécit pas et ne gonfle plus. Il est quasiment insensible aux moisissures et à la putréfaction et devient aussi résistant que les bois tropicaux... alors que nous utilisons du bois de hêtre local. Nous proposons des brosses pour toilettes, des brosses à ongles et des porte-savons en thermobois.

Et pour commander, comment fait-on ?

C'est toujours aussi simple : par téléphone au 021 862 88 73, ou sur www.europe-nature.ch, ou encore en nous écrivant à : Europe & Nature, Le grand Chemin 82, 1066 Epalinges.

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

Enfin des sapins de Noël bio !

MAGBIO, LE SEUL SUPERMARCHÉ BIO DU CANTON DE VAUD ET LE TOUT PREMIER PARTENAIRE PRIVILÉGÉ DE NOTRE ASSOCIATION, LANCE UN TOUT NOUVEAU PRODUIT : LE SAPIN DE NOËL BIO, DISPONIBLE AU MAGASIN DÈS LE 1^{ER} DÉCEMBRE. ENTRETIEN AVEC JULIEN HUBER, LE RESPONSABLE DU MAGASIN.

BioConsommActeurs : Pourquoi vendre des sapins de Noël certifiés bio ?

Julien Huber : En fait, on ne sait d'habitude pas que les cultures de sapins de Noël sont très conventionnelles et intensives, avec des engrais chimiques et de nombreux traitements, chimiques eux aussi, notamment et surtout pour le désherbage. Il nous a donc paru important que cet emblème d'une de nos plus belles fêtes soit aussi vert que ses aiguilles... c.-à-d. bio.

Quelles sont les normes de production, le label et la provenance de ces sapins ?

Ces sapins sont produits conformément au Cahier des charges du Bourgeon, le label de Bio Suisse, par Simon & Jean-Jacques Fünfschilling, Abies de Lully, à Lully (près d'Estavayer-le-Lac), dont le domaine est en bio depuis 2007.

Quelle sorte de sapins vendez-vous ?

Nous proposons uniquement les plus beaux, des Nordmann de 80 à 250 cm de haut, dont le prix varie entre 55 et 95 francs, bien mérité au vu des contraintes de la production Bio Bourgeon. Et c'est un produit de proximité !

MagBio, Supermarché bio, Route de Neuchâtel 2, 1032 Romanel-sur-Lausanne, tél. 021 729 00 56, fax 021 729 61 66, magbio@himalavie.ch,

Horaires d'ouverture :

Lundi – vendredi : 09h00 – 18h30,

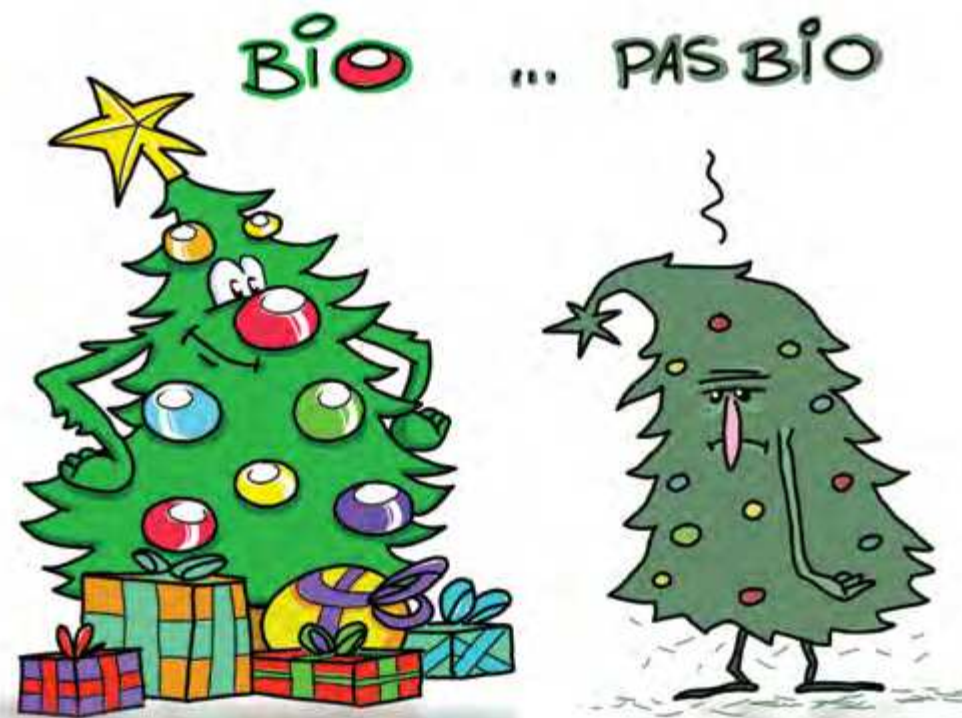
Samedi : 09h00 – 16h00

mag bio
la nature du futur

GRANDE BAISSÉ DES PRIX !

Votre supermarché bio confirme avoir répercuté la baisse de l'euro sur tous les produits fabriqués à l'extérieur de la Suisse dont les fournisseurs ont baissé le prix. Les baisses, qui représentent environ 10 % à 20 %, touchent autant les cosmétiques que les produits secs ou les produits d'entretien.

Toute l'équipe de l'Association Bioconsommacteurs profite de ces pages pour vous souhaiter...



de merveilleuses fêtes de fin d'année!

Les BioConsommActeurs investissent le Valais !



CELA FAISAIT UN CERTAIN TEMPS QUE NOUS CHERCHIONS À METTRE EN PLACE DES SYNERGIES AVEC LE VALAIS, CAR NOTRE BUT EST D'ÊTRE PRÉSENTS DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE (C'EST EN FAIT DÉJÀ LE CAS, MAIS AVEC UNE TRÈS FORTE CONCENTRATION EN TERRE VAUDOISE). PRÉSENTATION D'UNE SOLUTION INÉDITE.

Il faut d'abord savoir que, dans toutes les régions ou cantons, les producteurs bio membres de Bio Suisse (et qui ont donc le fameux label du Bourgeon) sont regroupés en associations professionnelles. Les Valaisans francophones ont la leur, qui s'appelle Biovalais. Tout simplement. Biovalais a des membres soutiens qui sont des consommateurs – pardon, des consommActeurs convaincus par les produits bio. Seulement voilà, à part payer leur cotisation à Biovalais, ils étaient un peu esseulés... et nos membres valaisans n'avaient pas de relations avec Biovalais. Deux lacunes à combler !

Synergies

Notre but était de fournir nos informations aux Valaisans, d'aider Biovalais à gérer ce groupe, d'avoir de nouveaux membres, de ne pas priver Biovalais de leur soutien, de développer des partenariats privilèges dans cette contrée si riche en délicieux produits du terroir... problème résolu : Dès 2012, les membres consommateurs de Biovalais deviennent des BioConsommActeurs

affiliés aussi à notre association, et nos membres valaisans contribueront indirectement et automatiquement à soutenir Biovalais. En pratique, nous reprenons la gestion du fichier, tout le monde reçoit notre bulletin d'information, qui du coup se voit enrichir d'une rubrique « Valais », Biovalais reçoit une ristourne sur les cotisations de tous les membres valaisans, et, cerise sur le gâteau, tous les BioConsommActeurs vont pouvoir utiliser leur carte de membre au Valais ! Nous sommes vraiment très contents d'avoir pu mettre cette solution en place et – qui sait – une fois rôdés on verra avec les autres associations cantonales d'agriculture biologique pour continuer de dynamiser le mouvement.

Nouveaux privilèges

En effet, les Valaisans ont tout de suite compris le sens de notre démarche avec nos « partenariats privilèges » : offrir une nouvelle forme de publicité et de fidélisation de la clientèle aux magasins bio et aux producteurs qui font de la vente directe. Il y a donc dès maintenant une dizaine de partenaires chez qui vous pouvez faire valoir votre carte (cf. liste ci-contre). Alors, pensez à prendre votre carte de BioConsommActeur quand vous allez au Valais ! Ça vaut la peine, et nos amis valaisans seront très contents de pouvoir vous accueillir !

Première activité commune

Biovalais participe chaque année au Marché de Noël de Sion pour présenter les produits bio. Ce marché se déroulera cette année du 15 au 23 décembre, et nous y serons présents de temps

en temps sur le stand de Biovalais pour répondre aux questions des Valaisans. Alors, un petit tour de l'Avent au Valais ? N'oubliez pas votre carte de membre... le stand de Biovalais aura plein de

bons produits bio du terroir valaisan (vins, jus de fruits, sirops, tisanes, ...) et même de la petite restauration (raclette, ...) : un privilège surprise vous y attend !

Vos Privilèges

Magasins avec Produits Bio

BIOTYFULL PRODUITS BIO ET SANS GLUTEN, www.biotyfull.ch: Avenue des Alpes 1, 3960 Sierre VS, tél. 079 934 06 96. Rabais permanent de 10 % sur les produits Bio et sans Gluten (sauf sur les paniers).

BOUTIQUE AU PETIT BALLOTIN CINDY CONSTANTIN, Rue de Conthey 5, 1950 Sion VS, tél. 027 322 33 43, www.aupetitballotin.ch, shop@aupetitballotin.ch: Rabais de 10 % sur les produits Bio.

MAGASIN LE VERGER SOLAIRE, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, 1950 Sion VS, tél. 027 322 69 36: Rabais de 10 % sur tout l'assortiment sauf les produits frais (fruits, légumes, produits laitiers, etc.) et les produits déjà en action / promotion.

Producteurs Bio (vente directe)

VINS, BIOCAVE, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route Sierre 17, 3972 Miège VS, tél. 027 455 83 21, www.biocave.ch, biocave@netplus.ch: Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave (en plus du rabais de quantité).

BIOFRUITS SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, 1963 Vétroz VS, tél. 027 345 39 39, fax. 027 345 39 49, www.biofruits.ch, info@biofruits.ch: Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison.

MAÎTRE-MARAÎCHER, AGRICULTEUR BIOLOGIQUE, LIONEL FAVRE, Route des Fruits, Zone industrielle d'Econe, 1908 Riddes VS, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.bio-valais.ch: Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe (pas au self).

LES SIMPLES, ISABELLE GABIOUD, Rue de la Temporie 4 (2ème étage), 1962 Pont-de-la-Morge VS, Veuillez téléphoner avant de venir au 079 723 32 36, www.lessimples.ch, isabelle@lessimples.ch: Rabais de 10 % sur les sirops.

BIO13 SÂRL, JEAN-YVES CLAVIEN, Rue de la Temporie 4, 1962 Pont-de-la-Morge VS, tél. 079 342 37 61, magasin sur place ouvert le vendredi, jean-yves.clavien@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les jus de fruits.

VIANDE BIO, LA FERME DU NANT, AIMÉ GAY, Route de Choëx 80, 1871 Choëx VS, tél. 024 471 02 63, www.ferme-du-nant.ch, www.facebook.com/lafermedunant, aimegay@bluewin.ch: Le petit magasin Bio. Horaire d'ouverture : Lundi-Vendredi : 09h00–12h00 / 14h00–18h00, Samedi : 09h00–16h00, Fermé Mercredi et Dimanche. Rabais de 10 % sauf sur les œufs, l'huile de noix, les saucisses sèches et la viande séchée.

Liste des privilèges actuels spécialement réservés aux membres de l'association

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, magbio@himalavie.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 tout l'assortiment.

L'épicerie Bio et le tea room Saveur Bio, Rue de l'Eglise 92, 1680 Romont FR (tél. 026 652 22 1) www.saveurbio.blogspot.com: 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.

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

«Mes Cosmétiques Bio», Remise permanente de 10 % sur l'ensemble du catalogue de la boutique en ligne sur www.mescosmetiquesbio.ch.

Pharmacies Populaires, 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, 1110 Morges VD Grande Rue 100 = tél. 021 801 27 34: Rabais de 10 % sur tous les produits bio et sur tous les produits naturels.

Shop Online Bio Ecovisions, Ecovisions Sàrl, Rte Durrenberg 48, 1735 Chevrollen FR, tél. 026 418 20 02, fax 021 544 13 www.ecovisions.ch, info@ecovisions.ch: Langes – soins – hygiène – lessives – textiles – ménage – peintures – bricolage – aliments. Rabais permanent de 10 %.

Votre boutique Bio en Ligne, www.natecoshop.ch: NATECO shop SA, 2800 Délémont JU, tél. 032 423 33 15, info@natecoshop.ch: Alimentation – Nettoyage – Hygiène – Bébé – Compléments alimentaires – Cosmétiques naturels. Rabais permanent 10 % valable pour les commandes effectuées en ligne, non cumulable avec d'autres offres.

Biotyfull produits Bio et sans Gluten, www.biotyfull.ch: Avenue des Alpes 1, 3960 Sierre VS, tél. 079 934 06 96. Rabais permanent de 10 % sur les produits Bio et sans Gluten (sauf sur les paniers).

Boutique Au Petit Ballotin Cindy Constantin, Rue de Conthey 5, 1950 Sion VS, tél. 027 322 33 43, www.aupetitballotin.ch, shop@aupetitballotin.ch: Rabais de 10 % sur les produits Bio.

Magasin Le Verger Solaire, Suzanne Bétrisey, Place du Midi 39, 1950 Sion VS, tél. 027 322 69 36: Rabais de 10 % sur tout l'assortiment sauf les produits frais (fruits, légumes, produits laitiers, etc.) et les produits déjà en action / promotion.

Bio Time Snack & Shop, Yves et Josiane Macheret, Rue Plantour 3, 1860 Aigle VD, tél / fax : 024 466 40 80, www.bio-time@bluewin.ch, info@bio-time.ch: Alimentation générale, légumes et fruits locaux, produits sans gluten, compléments alimentaires, cosmétiques, produits d'entretien, articles cadeaux... Petite restauration au snack. Rabais de 10% sur tout l'assortiment, sauf sur les produits frais, les actions et le snack.

Producteurs Bio (vente directe) :

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

Vins, Biocave, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route Sierre 17, 3972 Miège VS, tél. 027 455 83 21, www.biocave.ch, biocave@netplus.ch: Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave (en plus du rabais de quantité).

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.

Biofruits SA, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, 1963 Vétroz VS, tél. 027 345 39 39, fax. 027 345 39 49, www.biofruits.ch, info@biofruits.ch: Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison.

Maître-Maraîcher, agriculteur biologique, Lionel Favre, Route des Fruits, Zone industrielle d'Econe, 1908 Riddes VS, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.bio-valais.ch: Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe (pas au self).

Les Simples, Isabelle Gabioud, Rue de la Temporie 4 (2ème étage), 1962 Pont-de-la-Morge VS, Veuillez téléphoner avant de venir au 079 723 32 36, www.lessimples.ch, isabelle@lessimples.ch: Rabais de 10 % sur les sirops.

Bio3 Sàrl, Jean-Yves Clavien, Rue de la Temporie 4, 1962 Pont-de-la-Morge VS, tél. 079 342 37 61, magasin sur place ouvert le vendredi, jean-yves.clavien@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les jus de fruits.

Autres Partenaires

Meige Matériaux – Habitat vivant, Route de St-Loup 1, 1318 Pompaples VD, tél. 021 866 60 32, www.meige.ch: Rabais de 10 % sur les peintures à l'huile de lin Biofa & Aquamarijn, sur les sols en liège et le 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.

Naturopathie Fleur de Vie: Isabelle Sutherland, Route de Lausanne 10, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne VD, tél. 079 261 51 01, isabelle.sutherland@bluewin.ch: Bilan santé, nutrition, chromothérapie, reiki, fleurs de Bach. Rabais de 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, agréée ASCA, Masseuse et Réflexologue diplômée, Chemin Champ du Clos 12, 1418 Vuarrens VD, tél. 021 887 89 75, www.massages-nathalieperret.ch: Rabais de 10 % sur tous les massages, la réflexologie plantaire et le drainage lymphatique manuel (sauf si remboursés par l'assurance maladie complémentaire).

Nostra Gaïa – Soins énergétiques (reiki, aurathérapie), 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, 1430 Orges VD, tél. 024 445 17 75, clresin@bluewin.ch: Rabais de 5 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits.

Hydrothérapie du côlon, Centre de Nutrition Holistique, 1116 Cottens VD (à 10 min. de Morges et 20 min. de Lausanne), Denise Kruger Fantoli, infirmière indépendante, denise.kruger@me.com, 079 371 39 43 www.nutrition-holistique.ch: Rabais de 20.– sur la 1ère 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 Cendrine chromothérapeute, tél. 021 905 49 92 à Crissier – Lausanne – Moudon (VD): 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 École, Soins, formations, conseils. Bioénergie, magnétisme, stages en nature, perceptions extrasensorielles, massages, géobiologie, dynamisation d'eau, astrologie... Fabio Maimone, Fort Lambert 11, 1697 Les Ecasseys FR, tél. 079 432 87 14: 1 Bon de 50.– (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

Massages Sonores aux Bols chantants planétaires, Bien être et Détente pour adultes, enfants, sportifs, femmes enceintes. Nathalie Michlig, Route de Lausanne 2, 1072 Forel/Lavaux VD, tél. 079 271 61 92 nathaliemichlig@yahoo.fr: Massage découverte de 30 minutes pour 30.–, et après rabais de 10 % sur les massages.

Le désir d'être, Thérapeute-Consultante, agréée ASCA, Olivia Bessaud, Rue de Lausanne 42b, 1030 Bussigny VD, tél. 079 685 32 29, www.desirdetre.ch: Rabais de 10 % sur les thérapies, bilans santé, ateliers et séminaires.

Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre sa vie, sa maternité, dans sa famille et à l'école, son deuil, et pour se libérer de la fumée. Roger Gogniat, Plan des Marais 34, 1642 Sorens FR, tél. 026 915 00 94 ou 079 633 76 32, www.sosphren.ch, roger@sosphren.ch: Séance d'info gratuite + bon de 100.– sur tous les cours.

Nature et Médecine – Thérapie florale, Fleurs de Bach et élixirs floraux californiens. Consultations pour enfants et adultes. Isaline Prêtre, médecin diplômé, agréée ASCA, Rue du Temple 8, 1304 Cossonay VD, tél. 076 396 04 17, www.nature-et-medecine.ch: Rabais de 10 % sur toutes les consultations (sauf celles bénéficiant déjà du rabais famille)

Esprit Zen, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, 1005 Lausanne VD, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, celine.m@espritzen.net, www.espritzen.net, agréée ASCA: Cabinet de Kinésiologie et biorésonance, pour adultes, enfants et animaux : Rabais de 20.– pour la première séance

Nutrition/Diététique – Hygiène vitale – Spagyrie, Cristel Genevaz, (cabinets : Rue du Perron 2B ou Rue des Alpes 8), 1196 Gland VD, tél. 079 510 70 55, www.cristelsante.com: Rabais permanent de 15 % sur les consultations.

Jam-geobiologie, Laurence Gendret, Route de Genève 60 G, 1028 Préverenges VD, tél. 079 821 49 04, laurence.gendret@bluewin.ch, www.jam-geologie.ch: Rabais de 10 %.

La liste de ces privilèges, qui s'allonge sans cesse, est en permanence à jour sur notre site: www.bioconsommacteurs.ch

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 reliés à notre identité et à nos activités.

www.bioconsommacteurs.ch

Pour économiser le papier et diminuer la pollution...

Il va sans dire que notre Association des BioConsommActeurs se veut écologique et qu'elle se préoccupe activement de ménager l'environnement, l'énergie et les ressources naturelles. La meilleure alternative à l'envoi postal du bulletin imprimé sur papier est évidemment sa distribution électronique par courriel. Pour participer à cet effort, rien de plus simple : Il suffit de nous envoyer un courriel à info@bioconsommacteurs.ch en indiquant « Veuillez SVP m'envoyer les prochains bulletins de l'Association par courriel à l'adresse suivante : xxx@yyy.zz. » ainsi bien sûr que votre nom, prénom et adresse pour que nous puissions

vous identifier sans erreur possible. Au nom de l'environnement, un grand merci d'avance à toutes celles et ceux qui feront cet effort ! Les numéros précédents de notre bulletin d'information sont disponibles sur Internet.

Les nouveaux membres qui n'ont pas reçu les premiers bulletins d'information de notre Association peuvent s'ils le désirent les télécharger gratuitement au format PDF depuis notre site internet :

[www.bioconsommacteurs.ch/Bulletin d'information](http://www.bioconsommacteurs.ch/Bulletin%20d'information).

Le Shop Bio.ch

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



Biofruits SA
Rte du Rhône 12
1963 Vétroz
www.biofruits.ch



Votre magasin de produits du terroir



Lundi à vendredi de 8h⁰⁰ à 12h⁰⁰
14h⁰⁰ à 18h30

Samedi de 8h⁰⁰ à 12h⁰⁰ et
de 13h30 à 16h⁰⁰

www.suisse4bio.ch
Produits Bio, diététiques, sans gluten et du terroir
A. & M. Baeriswyl - Route d'Yverdon 2 - 1040 Echallens

021 881 38 04 021 881 38 16

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

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

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

Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Dermaclay®
COSMÉTIQUE ACTIVE [BIO]



**A l'achat d'un soin Dermaclay,
nous vous offrons
une eau démaquillante Yeux**

Rue de l'Ale 40 Tél. 021 312 35 73
Lausanne

Bd de Grancy Tél. 021 616 38 62
Lausanne

Av. d'Echallens 61 Tél. 021 624 08 70
Lausanne

Rte d'Oron 4 Tél. 021 652 48 70
Lausanne

Grand-Rue 100 Tél. 021 801 27 34
Morges

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



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.

