




# BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION


2/2012





## 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

SONDAGE

page 4

JARDINAGE

page 10

SANTÉ

page 16

BRÈVES

page 18

VOS PRIVILÈGES

page 20

Take-Away & Restaurant biologique

ozimi

“Occupons-nous de nos salades”

www.ozimi.ch

## En retard – ou en avance ?

Dans une récente interview (bio actualités 3/2012), le directeur de l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) Bernard Lehmann a affirmé que « L'agriculture biologique est un élément important pour l'avenir, s'il s'agit de la question de la manière dont l'humanité utilise les ressources naturelles pour produire des denrées alimentaires », mais aussi que « L'autre manière de voir les choses dit que, quand on réduit les choses aux molécules qui les composent, cela ne joue pas de rôle si elles viennent de la production biologique ou si elles ont été produites grâce à l'ingénierie génétique. L'agriculture biologique interdit des choses sur la base des connaissances que nous avions il y a cent ans. »

Venant d'un ancien titulaire de la chaire d'économie agricole à l'École polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ), le raccourci est tout de même un peu rude quand on pense au nombre de problèmes posés par les cultures OGM et aux plus récentes études qui prouvent la supériorité de la qualité bio. Sans compter que, vu que les techniques d'analyse ne cessent d'évoluer, rien n'interdit de penser qu'on pourra trouver un jour des différences au niveau moléculaire.

J'ai personnellement beaucoup apprécié la réponse de Werner Scheidegger (bio actualités 4/2012), pionnier bio de longue date à Madiswil BE : « Qui en est vraiment resté aux connaissances d'il y a 100 ans ? Deux exemples me viennent spontanément : On sait depuis au moins 50 ans que l'utilisation des antibiotiques dans l'agriculture peut provoquer des résistances chez l'homme, ce qui n'empêche pas de continuer de recommander aux paysans d'en donner

préventivement à leur bétail, et l'industrie chimique a trouvé un nouveau débouché pour la streptomycine – les cultures fruitières. [...] La plupart des pesticides ont toujours été interdits en agriculture biologique parce que des chercheurs indépendants ont reconnu leur problématique avant qu'elle n'apparaisse au grand jour. Le DDT reste un exemple saisissant de cela. Et ce n'est qu'une question de temps pour que le Roundup soit aussi interdit en agriculture conventionnelle parce que ses effets cancérigènes sont connus depuis longtemps. Mais c'est tellement pratique de pouvoir se décharger des conséquences lointaines sur la prochaine génération. Alors, Monsieur Lehmann, c'est vous qui n'êtes pas à la page. Les paysans bio n'en sont pas restés sur certains points là où ils étaient il y a 100 ans, bien au contraire : Ils ont une génération d'avance sur la doctrine officielle. » Doctrine qui, faut-il le rappeler, a toujours fait la part belle à l'agrochimie et à ses impératifs commerciaux.

Cher Werner, merci d'avoir remis l'église au milieu du village ! Et : Oui, nous devons tenir bon et ne rien lâcher de ce qui fait la force du bio : la réflexion holistique basée sur le principe de précaution.

**Manuel Perret, Président**



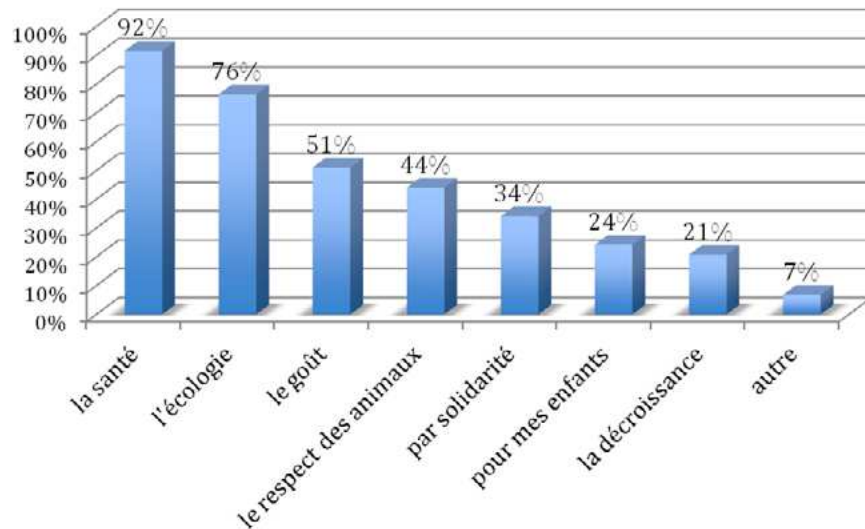
Pour en savoir plus : [www.bioactualites.ch](http://www.bioactualites.ch)

## Où, comment et pourquoi vous achetez bio

NOUS AVONS ORGANISÉ UN GRAND CONCOURS EN 2011 EN QUESTIONNANT LES VISITEURS DE LA FOIRE BIO AGROBIORAMA À LAUSANNE, DU MARCHÉ LES HERBETTES EN FÊTE À CHARMY ET DU MARCHÉ BIO À MORGES SUR LEURS MOTIVATIONS ET HABITUDES D'ACHAT DE PRODUITS BIO. LE QUESTIONNAIRE COMPORTAIT 9 QUESTIONS QUI PERMETTAIENT DE MIEUX CERNER LES INTÉRÊTS ET LES ATTENTES DES CONSOMMATEURS DE PRODUITS BIO. PRÉSENTATION ET SYNTHÈSE DES PRINCIPAUX RÉSULTATS.

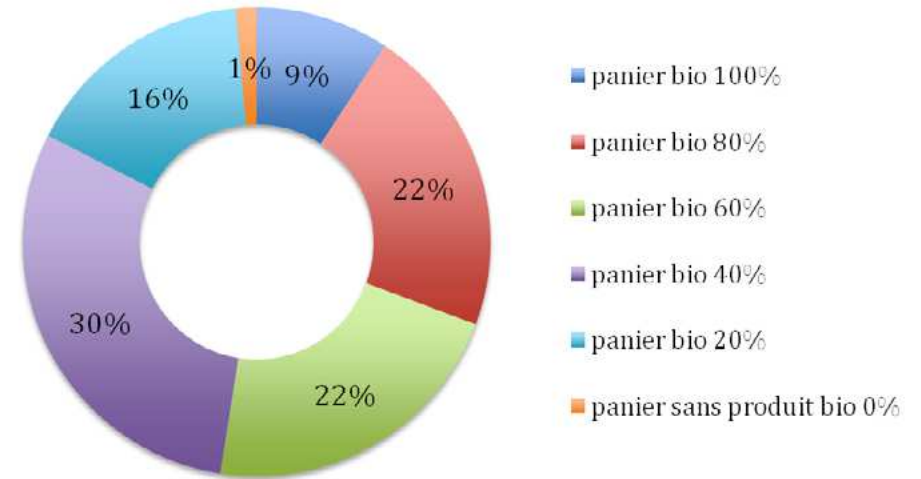
Ce sondage a eu du succès puisque nous avons recueilli 425 questionnaires remplis. Il ne s'agit pas d'une étude représentative grand public mais d'une enquête effectuée auprès d'un public à priori favorable au bio et à l'écologie. Les graphiques sont numérotés en fonction des questions.

### 1) Quelle est votre motivation principale pour consommer des produits bio ?



On voit dans ce premier graphique que les motivations les plus fortes sont la santé et l'écologie, mais la saveur des produits et le respect des animaux sont très importants eux aussi.

### 2) Quel est le pourcentage moyen de produits bio dans votre panier ?

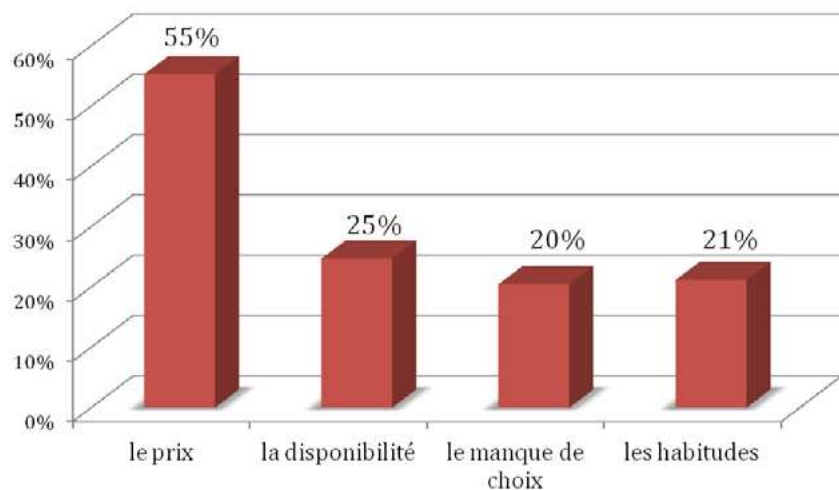


On peut ainsi interpréter que le pourcentage moyen de produits bio dans le panier de la ménagère de notre groupe-cible à priori sensibilisé au bio et à l'écologie se situe légèrement au-dessus de 50%, ce qui est déjà un bel effort. On peut aussi dire que 99% de nos sondés achètent des produits bio, ce qui est magnifique !

### Vous avez déménagé ou allez le faire ?

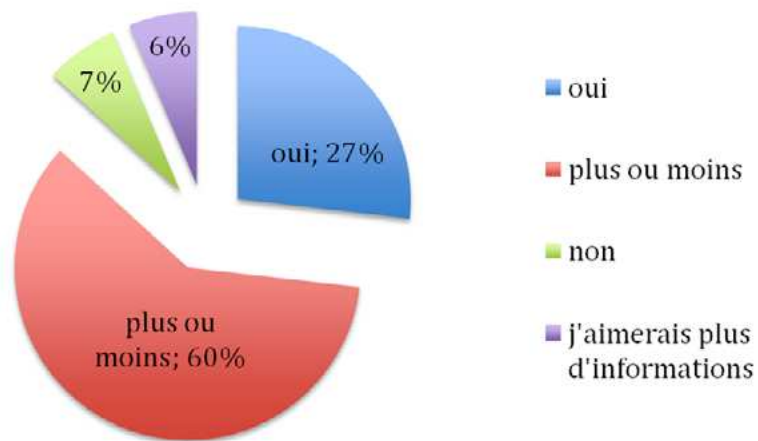
Une des plus grandes difficultés que notre secrétariat doit résoudre est la recherche des nouvelles adresses de nos membres qui ont déménagé et pour lesquels le délai de réexpédition du courrier est expiré... Cela nous prend énormément de temps, et certains contrôles des habitants auxquels nous devons 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 !

### 3) Le cas échéant, qu'est-ce qui vous retient d'acheter plus de produits bio ?

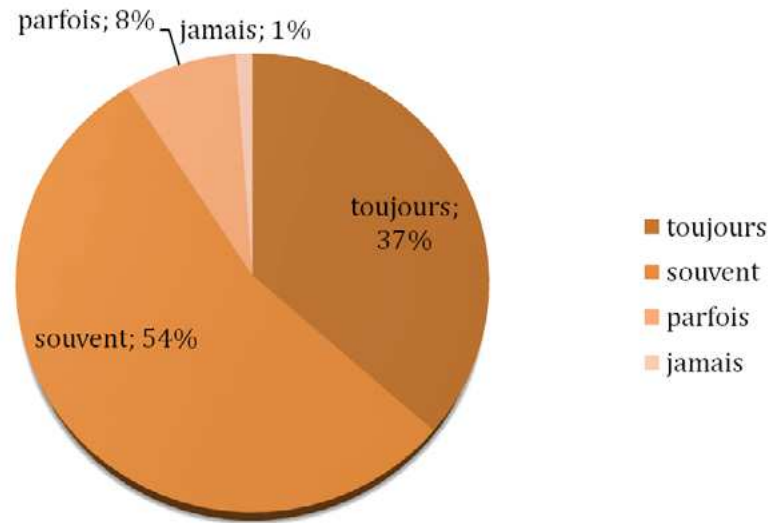


Le prix est sans conteste le critère numéro 1 lorsqu'il s'agit de sélectionner un produit bio. Les produits bio sont toujours plus chers à cause des rendements inférieurs et du surcroît de travail dans l'agriculture, mais c'est surtout les coûts de la logistique dispersée et les marges nécessaires au petit commerce qui font flamber les prix finaux dans le commerce spécialisé.

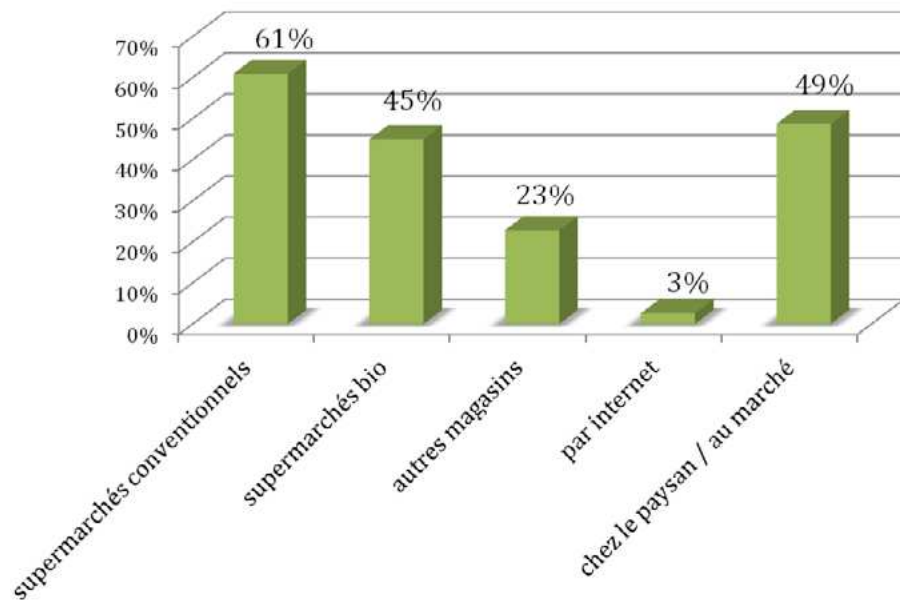
### 4) Est-ce que vous pensez bien connaître l'agriculture biologique ?



6) Privilégiez-vous les produits locaux et de saison ?



7) Où achetez-vous d'habitude vos produits bio ?



Les graphiques 6 et 7 nous montrent l'importance de l'effort et de la cohérence des choix des consommateurs écologiquement avertis, et cela nous confirme que notre Association a raison de militer pour soutenir les circuits courts. Nous avons donc décidé d'intensifier notre travail avec et pour la vente directe par les producteurs... vaste programme !

Ce que les sondés attendent de nous

Seul un gros quart des sondés estiment bien connaître l'agriculture biologique. Le reste avoue ne pas très bien connaître tous les tenants et aboutissants de ce domaine somme toute très vaste et assez complexe. On pourrait croire que seuls 6 % des gens veulent en savoir plus, mais dans les réponses à la question ouverte « Qu'attendez-vous de l'Association BioConsommActeurs ? », les demandes d'informations de toute sorte atteignent près de 60 %. Il ressort de la synthèse de ces réponses que notre action est actuellement dans la ligne souhaitée par le public puisqu'on nous demande essentiellement d'intensifier l'information et la publicité, de mettre l'accent sur les produits et les réseaux, de lutter pour l'amélioration des prix et d'essayer de nous faire entendre en politique. Magasin d'alimentation naturelle

Manuel Perret

Remerciements

Un tout grand merci aux braves qui ont pris le temps de faire le dépouillement de cette enquête : Anne Pécoud (membre du comité) et son fils Benoît aidés par Tania Cuany et Maxime Naoux. Et un merci tout spécial à Claude-Yvan, le mari d'Anne, qui s'est chargé de la mise en valeur statistique des résultats et à qui nous devons les graphiques que nous avons pu vous présenter ici.

**Le Shop Bio.ch** demeter

**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)

## Les secrets de l'ortie

L'ORTIE, ÇA PIQUE ! ÇA ENVAHIT TOUT POUR UN RIEN... QUELLE PLAIE ! SANS COMPTER LES SOUPES AUX ORTIES DE NOS GRANDS-MÈRES, AMÈRES ! C'EST COMME LES MOUCHES, UN TRUC QUI N'À QUE DES DÉFAUTS... VOIRE ! EN FAIT, L'ORTIE EST PLEINE DE VERTUS, QUE CE SOIT EN TANT QUE PLANTE VIVANTE DANS LE JARDIN OU SOUS FORME DU FAMEUX « PURIN D'ORTIE », UNE MERVEILLE D'EFFICACITÉ POUR RENFORCER LES PLANTES CULTIVÉES. À DÉCOUVRIR DANS CET ARTICLE.

### Récolte

La récolte de l'ortie se fait dès le mois d'avril pour la consommation des jeunes pousses, puis de juin à septembre pour la récolte de plantes entières. Les recettes sont nombreuses : des potages aux cakes en passant par les feuilletés, Internet en est plein, « yaka » fouiner un peu... et se lancer !

Pour en transplanter dans votre jardin sans vous faire envahir, il vaut mieux éviter de récolter des plantes couvertes de graines.

Vous l'aviez remarqué, elle pique, n'oubliez pas votre paire de gants pour la cueillette !

L'ortie étant capable de concentrer de nombreux éléments minéraux, elle est aussi capable d'emmagasiner de nombreuses substances toxiques. La récolte doit donc impérativement se faire dans des lieux sains (éviter bords de route, zones industrielles, décharges, prés et champs traités avec des produits chimiques).

### Propriétés

- Fortifie et stimule la flore microbienne du sol et la végétation (amélioration de la

fonction chlorophyllienne).

- Bon activateur de compost. Favorise la décomposition des matières organiques, y compris dans les purins animaux...
- Répandue sur le sol en couche épaisse (entre 5 et 10 cm), elle constitue un excellent mulch.
- Enfouir une poignée d'ortie dans le trou de plantation des solanacées (pommes de terre, tomates...), car cela les protège du mildiou.
- Sa seule présence stimule la croissance des végétaux voisins. Plantée entre les rangées de plantes médicinales et aromatiques, elle augmente considérablement leur teneur en huiles éthériques (cf. travaux de Lippert). Une association anglaise confirme que sa présence permet une augmentation du rendement des arbres fruitiers.
- En infusion, (1 kg dans 10 l pendant 12 heures, à utiliser dilué à 10 %), elle est insectifuge (pucerons, acariens, carpocapses) et parfois même insecticide (certains pucerons). Pour cette capacité, elle est utilisée dans le traitement naturel des semences. Baignées dans l'infusion ou l'extrait fermenté, les semences sont protégées et le début de leur croissance est stimulé.
- Une des préparations biodynamiques pour les composts (la 504) est élaborée à base d'ortie.

### L'extrait fermenté ou « purin d'ortie » :

- Stimule la croissance des végétaux ;
- Renforce les défenses des plantes face aux maladies et aux invasions de parasites ;
- Lutte contre la chlorose des feuilles et les carences minérales ;
- Est répulsif pour certains pucerons, les acariens, les carpocapses ;
- est répulsif pour les limaces (non dilué sur le sol, mais attention aux brûlures des végétaux, car, pur, le purin est un bon dés-herbant) ;
- Favorise la germination ;
- Renforce les défenses immunitaires des plantes ;
- Renforce les effets du pralinage pour la plantation d'arbres à racine nue et pour les légumes.

### Dix règles d'or pour réussir à tous les coups votre purin d'ortie !

1 kg de plantes fraîches en fermentation dans 10 litres d'eau.

1. Utilisez de l'eau de pluie ou de source non traitée.
2. Surveillez attentivement la fermentation.
3. Filtrez soigneusement avant le stade de putréfaction.
4. Dilution : 5 % pour les traitements foliaires, de 10 à 20 % comme engrais.
5. Les traitements : il vaut mieux 2 passages avec un purin dilué à 5 % qu'un seul avec du produit dilué à 10 %.
6. Pour que les plantes absorbent le purin, elles doivent être convenablement alimentées en eau. Un traitement en pleine sécheresse sans arrosage adéquat n'aura strictement aucun effet.
7. Les abeilles sont repoussées par l'odeur du purin, évitez de traiter pendant la floraison.
8. Le purin ne laisse aucune trace, aucune odeur et aucun goût particulier sur les fruits et les légumes – même s'ils sont traités tardivement.
9. Stockez en bidons en plastique bien pleins, hermétiques et à l'abri de la lumière et du gel dans des locaux frais.

EcoJardinage/mp



Partenariat

Cette nouvelle rubrique sur le jardinage bio est réalisée en étroite collaboration avec la fondation Ecojardinage, de Bex, qui nous fournit les articles publiés ici. On peut lire sur son site internet, très fourni et complet : « Bio, naturelle, respectueuse de l'environnement et de la dignité des être vivants, la fondation vise à mettre en relation des consommateurs, des jardiniers, des producteurs qui tendent à être conscients, cohérents, convaincus, engagés, consciencieux et transparents. La fondation Ecojardinage propose des modes de production et une consommation respectueux et équitables. Elle offre à ses membres un choix de services qui leur permet d'allier vie professionnelle, savoir-vivre, plaisir et bien-être tout en garantissant une production et une consommation cohérentes, solidaires et responsables. La charte de la fondation Ecojardinage garantit de respecter les besoins durables suivants: souve-raineté alimentaire, conservation des sols, biodiversité, rétribution équitable, dignité. Dans ce but, les responsables sélectionnent des méthodes et des produits en priorité de proximité, issus de culture bioorganique, biodynamique, de permaculture et d'autres agricultures vivantes. »

Le partenariat avec EcoJardinage débouchera aussi sur la création d'une nouvelle rubrique sur notre site internet et sur de nouvelles propositions pour nos membres. EcoJardinage a en effet décidé de soutenir activement notre association pour lui permettre d'avoir de nouveaux membres, mais aussi d'offrir des privilèges inédits pour tous les BioConsommActeurs qui font partie de notre Association : un rabais de 5 % sur tous les cours organisés par la fondation EcoJardinage et un accès privilégié au niveau 1 de l'intranet de son site internet [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch) (un code d'accès sera disponible sur notre site [www.bioconsommacteurs.ch](http://www.bioconsommacteurs.ch) dès que cet intranet aura été activé). Voir aussi la liste de vos privilèges à partir de la page 20.



Le magasin « Au Fil des Saisons » de la société Primplants mérite bien d'être présent dans cette rubrique, car sa démarche est elle aussi très engagée et cohérente dans le domaine du bio. On trouvera sur place non seulement une grande gamme de plants bio Bourgeon de légumes et d'autres plantes produits par la filiale Bioplants, mais aussi des légumes bio de la région, des terreaux et bien d'autres choses encore. On mentionnera comme curiosité la piloselle, une plante couvre-sol étonnante et promise à un bel avenir. N'oublions pas de mentionner qu'au Fil des Saisons dispose de toute une équipe de spécialistes prêts à conseiller les clients dans tous les domaines de l'horticulture.

**LE PRODUCTEUR PRÈS DE CHEZ VOUS**

**AU FIL DES SAISONS**  
 Vente directe Producteur & Jardinerie  
 Pépinières, Plantons & Marché Bio  
 Fleurs, Engrais, Terreaux & Semences  
 Lundi-Vendredi : 8h-12h et 13h-18h / Samedi : 8h-17h  
 Route de Denges, 21-23 - Cp76, 1027 Lonay  
 Tél. 021 804 11 58 - Fax. 021 804 11 57 / [www.afds.ch](http://www.afds.ch) - [contact@afds.ch](mailto:contact@afds.ch)





## Les Limaces

QUI N'A PAS DE SOUCIS DE LIMACES DANS SON JARDIN ? PERSONNE ! DONC TOUT LE MONDE LES PRÉFÈRE AILLEURS OU MORTES. CET ARTICLE EN FORME DE FICHE TECHNIQUE FAIT LE POINT SUR LES FACTEURS QUI LES FAVORISENT, LES MESURES DE PRÉVENTION ET LES POSSIBILITÉS DE LUTTE EN BIO. FAITES COMME LES PROS !

### Facteurs favorisant les limaces

- Humidité
- Beaucoup de jours de pluie
- Humidité du sol, cultures trop serrées
- Température entre 15 et 20 °C

### Types de sol où prolifèrent les limaces :

- Sols aérés, motteux et caillouteux
- Sols argileux et argilo-calcaires
- Parfois : sols limoneux
- Rarement : sols sableux
- Présence de matière organique, résidus de récolte, fumier frais
- Proximité de talus, de prairies et de jachères
- Irrigation un terrain humide est favorable
- Semis elles s'alimentent des jeunes pousses
- Paille les limaces s'y cachent pour se maintenir au frais et à l'abri du soleil.

### Mesures de prévention :

- Choisissez dans le potager des endroits réservés aux légumes sensibles.
- Préparez un lit de semence fin. Travaillez le sol en hiver pour que les limaces et les œufs gèlent.

- Choisissez des plantons vigoureux franchissant rapidement la phase de démarrage.
- Ne laissez pas des déchets de récolte, des planches etc.
- Fauchez à ras du sol (au moins 1 m de large) aux abords des cultures.
- Arrosez le matin, plante par plante avec l'arrosoir.
- Semez les plantes en pots dans un endroit protégé (par exemple balcon) et mettez-les en pleine terre quand elles sont bien développées.
- Protégez les plantes sensibles avec des barrières antilimaces.
- Séparez le compost du reste du jardin avec une barrière antilimaces.
- Laissez des endroits non-entretenus dans le jardin pour favoriser le développement des prédateurs naturels des limaces. Surtout les insectes auxiliaires ont besoin de refuges (pierres, tas de feuilles).
- La mise en place d'appâts et le ramassage des limaces sont possibles, surtout à l'intérieur des zones délimitées par des barrières antilimaces.
- Les « pièges à bière » ne sont pas recommandés à l'extérieur d'une barrière antilimaces car ils attirent par leur odeur plus de limaces qu'ils n'arrivent à en piéger. Ils sont en revanche utiles à l'intérieur des zones délimitées par des barrières antilimaces.

### Méthodes de lutte directe :

#### Méthode du « pot de miel »

la consoude et la tagette sont si appréciées par

les limaces qu'elles délaissent les plantes que vous souhaitez protéger.

#### Méthode des plantes barrières

Entourez les plantes à protéger (salades, choux-fleurs,...) de plantes barrières (ail, oignons, moutarde, persil, trèfle, cerfeuil, pomme de terre, capucine, bégonias, cassis,...) nettement moins appréciées des limaces.

#### Ramassage

Ramassez les limaces au crépuscule et au lever du jour. Le découpage des limaces n'est pas recommandé car les limaces découpées sont une gourmandise pour leurs congénères vivants.

#### Piège à bière

On enterre des récipients au niveau du sol dans lesquels on verse de la bière. L'odeur du houblon les attire et elles s'y noient.

#### Planche de bois ou pot en terre cuite

On peut poser une planche de bois pour qu'elles puissent s'y réfugier la nuit. Au matin, il suffit de les ramasser.



#### Purin ou paillage

Un purin ou un simple paillage de fougère aigle permet également de les éliminer de façon naturelle.

#### Cendre

La cendre de bois peut être étalée sur 1 cm d'épaisseur pour protéger une zone, mais attention au risque d'asphyxie du sol.

#### Antilimaces à base de phosphate de fer

Il existe sur le marché des produits biologiques à base de phosphate de fer (Ferramol®) sous forme de granulés qui tuent les limaces en paralysant leurs mandibules.

Attention à ne pas le confondre avec d'autres types d'antilimaces chimiques nuisibles pour les autres animaux (notamment les hérissons) ! Certains antilimaces chimiques mentionnent « contient des répulsifs pour les hérissons », mais si ces derniers mangent des limaces empoisonnées, ils le seront aussi !



**LE PRODUCTEUR PRÈS DE CHEZ VOUS**

## AU FIL DES SAISONS

**Vente directe Producteur & Jardinerie**  
**Pépinières, Plantons & Marché Bio**  
**Fleurs, Engrais, Terreaux & Semences**

Lundi-Vendredi : 8h-12h et 13h-18h / Samedi : 8h-17h  
 Route de Denges, 21-23 - Cp76, 1027 Lonay  
 Tél. 021 804 11 58 - Fax. 021 804 11 57 / [www.afds.ch](http://www.afds.ch) - [contact@afds.ch](mailto:contact@afds.ch)

## La Migraine

C'EST À SE TAPER LA TÊTE CONTRE LES MURS, LA MIGRAINE EST UNE ÉNIGME SUR BIEN DES POINTS ENCORE. UNE FRANGE IMPORTANTE DE LA POPULATION SUISSE, 10 À 12 %, SOUFFRE DE CES MAUX DE TÊTE PARTICULIERS. LA MIGRAINE EST À DIFFÉRENCIER DES CÉPHALÉES QUI SONT DÉCRITES COMME DES DOULEURS INTRACRÂNIENNES LOCALISÉES OU DIFFUSES DUES À UNE FATIGUE OCULAIRE, UN ÉTAT GRIPPAL OU UN SURMENAGE. LA MIGRAINE, QUANT À ELLE, EST DÉCRITE COMME UNE DOULEUR UNILATÉRALE SIÉGEANT AU CRÂNE, SANS HORAIRE PRÉCIS, TRÈS VIOLENTE, AMPLIFIÉE PAR LE BRUIT, LA LUMIÈRE, L'ÉTERNUEMENT, OU LA TOUX ET ACCOMPAGNÉE DE NAUSÉES ET DE TROUBLES OCULAIRES.

La migraine est une maladie à prédisposition génétique, les femmes sont plus touchées par ce phénomène que les hommes, elle apparaît souvent déjà dans l'enfance ou l'adolescence et se manifeste sur un mode périodique avec des crises qui peuvent durer de 6 à 48 heures. Les personnes souffrant de migraines se sentent souvent incomprises, coupées des autres et ne peuvent pas prendre pleinement part aux activités quotidiennes normales.

La crise de migraine est provoquée par un spasme des artères cérébrales et une dilatation des petites artères périphériques du crâne avec des symptômes d'inflammation. En médecine chinoise, la migraine est considérée comme une allergie (allergie de la loge Feu), et ce phénomène allergique est aussi mis en évidence par la médecine officielle. Il est reconnu que certains aliments ou substances comme le chocolat, le lait, les nitrates etc. peuvent déclencher une crise de migraine. D'autres choses comme la fatigue

oculaire due à un travail intense sur ordinateur ou la lecture, le stress de la vie quotidienne, une météo défavorable (foehn ou bise), un foyer d'infection dentaire ou le flux menstruel peuvent être des facteurs déclenchants.

La migraine est une des affections les plus mal soignées : certains ne la soignent pas du tout, 50 % se soignent par automédication et les autres passent de médecin en médecin pour trouver un soulagement à leurs crises, souvent avec des médicaments chimiques mal supportés. La plupart des anti-inflammatoires en vente libre seront probablement efficaces pour enrayer le début d'une crise, mais attention, abuser de ces médicaments ne fera qu'augmenter la fréquence des crises et même leur intensité, sans oublier qu'ils représentent de nombreux risques pour la santé au niveau du foie, de l'estomac et des reins.

### L'approche naturopathique

En naturopathie, l'alimentation prend une part majeure dans la prévention non-seulement de la migraine, mais aussi de tous les autres maux qui nous affectent. Les produits laitiers ainsi que les produits industriels sont à bannir pendant au moins trois semaines (attention : dans de nombreuses préparations de l'industrie alimentaire se glissent des protéines de lait, il faut lire la liste des ingrédients), il faut privilégier une alimentation naturelle avec des produits frais, biologiques et de saison. Consommez régulièrement des huiles de première pression à froid riches en oméga-3 telles que l'huile de lin, de colza, ou supplémentez votre alimentation en capsules d'huiles de poisson des mers froides.

Moins nous ingurgitons de poisons et mieux nous nous portons, c'est le b-a ba de la santé ! L'état de notre flore intestinale joue un grand rôle pour notre organisme : cette flore est à la base de l'absorption des aliments, de la bonne fonction de notre système immunitaire et de l'élimination des déchets.

La qualité et la quantité de sommeil sont prépondérantes pour une bonne récupération de notre système nerveux, et les techniques de relaxation peuvent être une aide utile pour la gestion du stress quotidien.

Le sport pratiqué régulièrement et sans excès est un outil salutaire qui fait du bien au corps et au moral, surtout quand il est pratiqué avec des amis ou en équipe.

### Autres pistes à explorer

Une visite chez un ostéopathe permet de relâcher des tensions musculaires et repositionner correctement les vertèbres, ainsi que de libérer les tensions accumulées dans le ventre. Le dentiste peut s'assurer qu'il n'y a pas de foyer infectieux dentaire qui peut être à l'origine de la migraine.

L'acupuncture a aussi de nombreux bienfaits à son actif, c'est une technique à ne pas oublier en cas de migraine, car elle permet de réguler la circulation énergétique dans notre organisme. S'offrir quelques séances de massage relaxant chez une personne compétente permet également de baisser le niveau de tension musculaire et de stress, ce qui aura un effet bénéfique pour tout le corps.

La nature, quant à elle, a aussi des remèdes à nous proposer pour soulager les crises de

migraine ou de céphalée :

L'application de quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes, le front et la nuque peut arrêter une crise de migraine à ses débuts (il faut bien se laver les mains pour ne pas amener un résidu d'huile essentielle dans les yeux ; si cela devait arriver quand même, rincez avec de l'huile alimentaire). On peut utiliser de l'huile essentielle de lavande en complément.

La prise de 3 gouttes de teinture mère de passiflore, de valériane ou d'aubépine dans un verre d'eau 2 à 3 fois par jour agit en calmant le système nerveux et en régularisant le rythme cardiaque (pour l'aubépine), ce qui permet une meilleure détente.

### Conclusion

Le message que j'aimerais passer à toute personne souffrant de migraine : ne restez pas seul dans votre coin, il existe des possibilités pour aller mieux et il existe aussi des groupes d'entraide pour les gens atteints de migraine, notamment à Lausanne, où les discussions et les échanges apportent compréhension, aide et soutien.

Je vous souhaite une belle fin de printemps et un été que j'espère radieux pour chacun et chacune d'entre vous.

Éliane Boldbaatar, Naturopathe, Chemin du Mont-Tendre 3,  
1023 Crissier, 021 635 05 24

## Partenaires primés

### Le Prix Agrivalais pour un moutonnier Bio Bourgeon

Yan Sutterlin, d'Orsières, a reçu le Prix Agrivalais 2012 lors de l'assemblée de la CVA (Chambre valaisanne d'agriculture). Le jeune agriculteur et son épouse élèvent une centaine de brebis sous le label Bio Bourgeon. L'entreprise met en valeur le lait des brebis et divers produits typiques en collaborant avec d'autres entreprises agricoles pour l'achat des matières premières. Sous la marque «Entremont et Merveilles», elle propose des fromages et des yogourts au lait de brebis ainsi que les yogourts des Reines au pur lait d'Hérens. Ces spécialités sont commercialisées avec succès dans trente points de vente en Valais.

Invitée dernièrement par Biovalais à l'occasion de son assemblée générale, l'association BioConsommActeurs, active dans la promotion des circuits de proximité de l'agriculture biologique romande, a pu visiter la laiterie de Yan Sutterlin, et ses membres ont été très favorablement impressionnés par son professionnalisme, son dynamisme et son engagement bio. Et convaincus par la raclette au fromage 100 % brebis et 100 % Bourgeon.

Yan Sutterlin fait maintenant partie de nos partenaires privilégiés, et il offre à tous nos membres un rabais de 5 % à son stand de marché à Sion tous les vendredis de 8 heures à 14 heures, cf. aussi la liste des privilèges à partir de la page 20.

Pour en savoir plus :  
[www.entremont-merveilles.ch](http://www.entremont-merveilles.ch)  
[www.biovalais.ch](http://www.biovalais.ch)  
[www.bioconsommacteurs.ch](http://www.bioconsommacteurs.ch)

### Un des onze Premiers Grands Crus vaudois est BIO !

Suivant l'exemple d'autres régions viticoles de par le monde, le canton de Vaud introduit une classe d'excellence pour ses meilleurs vins : les Premiers Grands Crus. Les critères sont stricts : raisin 100 % du même terroir, limitation des rendements, vignes de 7 ans au minimum, qualité exceptionnelle constante au fil des ans n'en sont que quelques-uns. Autant dire que la mention « Premier Grand Cru » n'est



pas n'importe quoi. À preuve, tous les rouges présentés ont été recalés !

Situé au cœur de La Côte entre Genève et Lausanne, le Domaine La Capitaine de Reynald et Susanne Parmelin est une entreprise familiale qui produit 150'000 bouteilles par année. En culture biologique depuis 1994, le Domaine La Capitaine a produit le premier vin vaudois certifié BIO Bourgeon et a été primé Meilleur Vin Bio de Suisse pour la troisième année consécutive. Sans compter d'autres prix comme du bronze au concours « Chardonnay du Monde » à Beaune cette année.

Désormais Premier Grand Cru vaudois, le vin blanc 100 % Chasselas vendu sous l'étiquette « Collection Agénor Parmelin » et dont le raisin provient de la parcelle « Au Fosseau », respecte bien entendu toutes les très strictes directives de la viti-viniculture biologique labellisée Bourgeon.

mp

Le Domaine La Capitaine est partenaire privilégié des BioConsommActeurs (10 % de rabais sur les achats faits au domaine), cf. aussi la liste des privilèges à partir de la page 16.

Pour en savoir plus : [www.lacapitaine.ch](http://www.lacapitaine.ch)

### Bourgeon Gourmet – Le Top du goût

Le label Gourmet qui complète le Bourgeon est octroyé par Bio Suisse une fois par année à des produits biologiques particulièrement savoureux et remarquables. Les denrées alimentaires qui peuvent porter cette distinction doivent présenter une bonne harmonie gustative et olfactive et avoir une apparence convaincante, et leur fabrication doit respecter des critères particulièrement ménageants et durables.

Les dés étaient jetés à fin avril : 80 produits boulangers, carnés et piscicoles ont été jugés par le jury d'experts de cette année. Ceux qui pourront porter le Bourgeon Gourmet ont été présentés le 25 mai au restaurant bio Not Guilty à Zürich Oerlikon. Les lauréats y ont reçu leurs certificats pour les produits primés lors d'un événement spécial en présence de personnalités du monde de la transformation, de la restauration et des médias. Et, comme le veut la tradition, les produits nouvellement primés pourront être achetés à Zofingue lors du plus grand marché bio de Suisse. Alors rendez-vous du 22 au 24 juin au stand de Bio Suisse dans

le cadre du BioMarché où tous ces produits pourront être dégustés et bien sûr achetés.

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

Bio Suisse / mp

### Biofarm fête ses 40 ans : Fête et offres jubilaires

VOILÀ 40 ANS QUE LA COOPÉRATIVE BIOFARM, DONT LE SIÈGE EST À KLEINDIETWIL BE, FAVORISE LES PRODUITS BIOLOGIQUES SAINS ET NOVATEURS AVEC SES 500 PRODUCTEURS BIO : EN CE MOIS DE MAI FONDATEUR, BIOFARM FÊTE SES 40 ANS EN ORGANISANT UNE FÊTE POUR SES MEMBRES.

Les pionniers de Biofarm ont commencé par le développement d'outils de désherbage, puis ils ont distribué des moulins ménagers pour les céréales et se sont engagés dans la commercialisation des produits biologiques suisses. Pour encourager la diversité des cultures agricoles et arboricoles biologiques suisses, Bio-farm redéveloppe des cultures anciennes comme le lin, le millet ou l'avoine alimentaire en collaboration avec des paysans bio, des chercheurs, des vulgarisateurs et des transformateurs. Les produits Biofarm, tous labellisés Bourgeon, se trouvent dans les magasins diète-tiques et biologiques ainsi que dans le shop en ligne de Biofarm. De mai à octobre, offres jubilaires à ne pas manquer.

bio actualités/mp

Pour en savoir plus :  
 Biofarm-Genossenschaft,  
 4936 Kleindietwil,  
 tél. 062 957 80 50,  
 courriel [info@biofarm.ch](mailto:info@biofarm.ch),  
[www.biofarm.ch](http://www.biofarm.ch)

### MAGASINS AVEC PRODUITS BIO : CANTON DE VAUD

- **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), [magbio@himalavie.ch](mailto:magbio@himalavie.ch): Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment.
- **Magasin MBIO, A & M. Baeriswyl**, Route d'Yverdon 2 1040 Echallens VD, tél. 021 881 38 04, fax 021 881 38 16 [laiterie.echallens@bluewin.ch](mailto:laiterie.echallens@bluewin.ch) [www.suisse4bio.ch](http://www.suisse4bio.ch) Produits bio, diététiques, sans gluten et du terroir. Rabais 2% sur tout 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, nouveaux horaires dès le 1er Mai 2012 : ouvert de Mardi à Jeudi 13h. à 18h. Vendredi de 10h. à 19h. Samedi de 10h. à 18h. Dimanche et Lundi fermé. Rabais permanent 10 % sur tout l'assortiment.
- **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, 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](http://www.mescosmetiquesbio.ch).
- **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, 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.
- **Bio Time Snack & Shop**, Yves et Josiane Macheret, Rue Plantour 3, 1860 Aigle VD, tél /fax : 024 466 40 80, [www.bio-time.ch](http://www.bio-time.ch) , [info@bio-time.ch](mailto: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 10% sur tout l'assortiment, sauf sur les produits frais, les actions et le snack.
- **Boutique Quintessence**, Cosmétique Bio et 100% naturel, Jean – Pierre Hennard, Rue de Bourg 11, 1003 Lausanne VD, tél /fax : 021 312 33 01. Rabais 10% sur tout l'assortiment, sauf les produits de la mer. horaire d'ouverture : Mardi-Vendredi : 9h30-18h30 Samedi : 9h30-17h00 Lundi : Fermé.
- **Votre Boutique en Ligne : Chougarou bio-éco-design** pour les enfants de 0 à 4 ans, Rue de la Grotte 8, 1003 Lausanne, tél. 076 512 50 58 , [www.chougarou.com](http://www.chougarou.com) , [clients@chougarou.com](mailto:clients@chougarou.com) membre Bioconsommacteurs pour profiter du rabais 10% sur tout l'assortiment (non cumulable

avec d'autres offres en cours) saisir le code : ChouBio2012 sur le site [www.chougarou.com](http://www.chougarou.com) actif dès le 10 mars 2012

- **Au fil des Saisons**, Jardinerie, Vente directe producteur : Marché Bio, Légumes et Fruits, Plantons, Terreaux et Engrais Bio, Aide à la Lutte Biologique, Graines. Routes de Denges, 21-23, 1027 Lonay VD, tél. 021 804 11 58, fax. 021 804 11 57. Horaires : Lu-Ve. 9h.-12h. 13h.- 17h. Sa. 9h.- 17h. [www.afds.ch](http://www.afds.ch) [contact@afds.ch](mailto:contact@afds.ch) Rabais 3% sur l'assortiment.
- **Atelier La Baleine, literie biologique** : Christiane Revenko, route de Vaulion, 1323 Romainmôtier VD, tél. 024 453 30 29, natel 079 311 07 24, horaire du mardi au samedi de 14h – 18h. [www.atelier-delabaleine.com](http://www.atelier-delabaleine.com) , [labaleine@romandie.com](mailto:labaleine@romandie.com) Rabais 10% sur les coussins et 5% sur les matelas.
- **Topinambour produits biologiques Sté. Coop. du Grile**, Avenue Williame - Fraise 9, 1006 Lausanne VD, tél. 021 616 37 42. Rabais 10% sur l'assortiment Azienda San Martino producteur Alberto Dal Piaz : Huile d'olive – olives taggiasche – purée d'olive taggiasche – pesto genovese
- **Champagne Bio et 100% Naturels, notre boutique en ligne** : Tzvetan Mihaylov, Faubourg de l'Hôpital 27A, 2000 Neuchâtel NE, tél. 032 721 34 35, [www.vin-import.ch](http://www.vin-import.ch) , [info@vin-import.ch](mailto:info@vin-import.ch) . Rabais permanent de 5% sur tout l'assortiment ( pas cumulable avec d'autres rabais). Veuillez nous contacter par mail ou téléphone avant de passer la commande afin de pouvoir bénéficier du rabais.

### RESTAURANT BIOLOGIQUE : CANTON DE VAUD

- **Ozimi la nature à l'emporter**, à savourer sur place ou à l'emporter, Rue de Bourg 16-18 ,1003 Lausanne , tél. 021 311 02 20, horaires : mardi – vendredi 11.00 h.- 15.00 h. samedi : 11.00 h.- 16.30 h. [www.ozimi.ch](http://www.ozimi.ch) [info@ozimi.ch](mailto:info@ozimi.ch) du 1er mai au 1er septembre, pour tous repas un sirop artisanal bio vous est offert.

### MAGASINS AVEC PRODUITS BIO : CANTON DU VALAIS

- **Magasin Naturellement Vôtre**, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, 1964 Conthey VS, tél 027 306 18 00, [naturellementvotre@romandie.com](mailto:naturellementvotre@romandie.com) Rabais 10% sur les huiles essentiels et l'aromathérapie.
- **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.
- **Boutique Au Petit Ballotin Cindy Constantin**, Rue de Conthey 5, 1950 Sion VS, tél. 027 322 33 43, [www.aupetitballotin.ch](http://www.aupetitballotin.ch), [shop@aupetitballotin.ch](mailto:shop@aupetitballotin.ch): Rabais de 10 % sur les produits Bio.

- **Biofruits SA**, Olivier Cordey, Route du Rhône 12, 1963 Vétroz VS, tél. 027 345 39 39, fax. 027 345 39 49, [www.biofruits.ch](http://www.biofruits.ch), [info@biofruits.ch](mailto:info@biofruits.ch): Rabais de 10 % sur les pommes, les poires et les jus de fruits maison.
- **La Pomme d'Api**, Maxime Knupfer, Avenue de la Gare 12, 1870 Monthey VS, tél. fax. 024 471 22 54, [www.lapommedapi.ch](http://www.lapommedapi.ch), [pomme-\\_api@yahoo.fr](mailto:pomme-_api@yahoo.fr): Rabais de 10% sur les Huiles Essentielles.
- **Savon Aventure, Gladys Werlen**, Route des Industries 1, 1964 Conthey VS, tél. 079 449 61 49, [www.savonaventure.com](http://www.savonaventure.com) L'unique Savonnerie artisanale certifiée Bio en Suisse. Savons, Pâtes à dents, Karité Aventure et tout pour une douche au naturel. Rabais 10% sur tout l'assortiment.

### MAGASINS AVEC PRODUITS BIO : CANTON DE FRIBOURG

- **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](http://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.
- **Shop Online Bio Ecovisions**, Ecovisions Sàrl, Rte Durrenberg 48, 1735 Chevrières FR, tél. 026 418 20 02, fax 021 544 13 [www.ecovisions.ch](http://www.ecovisions.ch), [info@ecovisions.ch](mailto:info@ecovisions.ch): Langes – soins – hygiène – lessives – textiles – ménage – peintures – bricolage – aliments. Rabais permanent de 10 %.

### MAGASINS AVEC PRODUITS BIO : CANTON DU JURA

- **Votre boutique Bio en Ligne, www.natecoshop.ch: NATECO shop SA**, 2800 Délémont JU, tél. 032 423 33 15, [info@natecoshop.ch](mailto: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.

### PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE) : CANTON DE VAUD

- **Vins, Domaine La Capitaine, Reynald Parmelin**, En Marcins, 1268 Begnins VD, tél. 022 366 08 46, [www.lacapitaine.ch](http://www.lacapitaine.ch), [info@lacapitaine.ch](mailto:info@lacapitaine.ch): Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).
- **La Ferme de l'Aronia**. Jean-Luc Tschabold, Route de la Chaussée 3, 1174 Montherod tél 021 802 53 66 natel 079 352 62 93 [www.aronia-bio.ch](http://www.aronia-bio.ch) [info@aronia-bio.ch](mailto:info@aronia-bio.ch) Rabais 10% sur l'assortiment.
- **Domaine de la Coudre Frank Siffert**, Rue des Juifs 10, 1427 Bonvillars VD. tél. 079 210 75 41, fax. 024 436 14 73 [www.coudre.ch](http://www.coudre.ch) [info@coudre.ch](mailto:info@coudre.ch) ProSpecieRara, Bio Bourgeon, Demeter, Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment.

- **Marché des Biolettes**, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz 1144 Ballens VD tél. 021 809 56 29 [marchedesbiolettes@hotmail.com](mailto:marchedesbiolettes@hotmail.com) Marché au domaine Le Jeudi de 16h30 à 19h00 Rabais 10% sur tout l'assortiment sauf sur les paniers. [www.lejardinpotager.ch](http://www.lejardinpotager.ch) Votre panier de proximité : Lausanne / Nyon / La Sarraz.

### PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE) : CANTON DE FRIBOURG

- **Bergerie de Chandossel**, Reto Fivian Chandossel 9, 1583 Villarepos FR. tél./fax 026 675 30 72 [www.agneau-bio-lamm.ch](http://www.agneau-bio-lamm.ch) [egli.fivian@picomail.ch](mailto:egli.fivian@picomail.ch) Viande d'agneau, saucisses fumées, viande séchée, laine. Offre pour les Bioconsommateurs, rabais 10% sur les commandes de viande d'agneau

### PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE) : CANTON DU VALAIS

- **Vins, Biocave**, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route Sierre 17, 3972 Miège VS, tél. 027 455 83 21, [www.biocave.ch](http://www.biocave.ch), [biocave@netplus.ch](mailto:biocave@netplus.ch): Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave (en plus du rabais de quantité).
- **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](http://www.ferme-du-nant.ch) [www.facebook.com/lafermedunant](http://www.facebook.com/lafermedunant) [aimegay@bluewin.ch](mailto:aimegay@bluewin.ch) Le petit magasin Bio. horaire d'ouverture : lun-Ven. : 9h00-12h00/14h00-18h00 Samedi : 9h00-16h00 Mercredi et Dimanche : Fermé. Rabais 10% sauf sur les œufs, l'huile de noix, les saucisses sèches et la viande séchée.
- **Bio13 Sàrl**, Jean-Yves Clavier, Rue de la Temporie 4, 1962 Pont-de-la-Morge VS, tél. 079 342 37 61, magasin sur place ouvert le vendredi, [jean-yves.clavier@bluewin.ch](mailto:jean-yves.clavier@bluewin.ch): Rabais de 10 % sur les jus de fruits.
- **Lionel Favre, agriculteur biologique, Maître-Maraîcher**, Route des Fruits, Zone industrielle d'Ecône, 1908 Riddes VS, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, [www.panierdubisse.ch](http://www.panierdubisse.ch), [www.bio-valais.ch](http://www.bio-valais.ch): Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe (sauf sur les abonnements du panier).
- **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](http://www.lessimples.ch), [isabelle@lessimples.ch](mailto:isabelle@lessimples.ch): Rabais de 10 % sur les sirops.
- **Savon Aventure**, Gladys Werlen, Route des Industries 1, 1964 Conthey VS, tél. 079 449 61 49, [www.savonaventure.com](http://www.savonaventure.com) L'unique Savonnerie artisanale certifiée Bio en Suisse. Savons, Pâtes à dents, Karité Aventure et tout pour une douche au naturel. Rabais 10% sur tout l'assortiment.

- **Entremont et Merveilles**, Yan Sutterlin, Route de la Proz 20, 1937 Orsières VS, tél. 027 783 23 84, natel 078 600 25 77 [www.entremont-merveilles.ch](http://www.entremont-merveilles.ch) Yogourts de brebis, Tomme de brebis, Mini de brebis, Bûche de brebis, Fromage à raclette pur brebis. Rabais 5% sur tout l'assortiment, au marché de Sion le vendredi matin. Horaire 8h.-14h.

### PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE) : CANTON DE GENEVE

- **Vins, Domaine Château l'Évêque**, Alexandre Mévaux, Route du Château l'Évêque 1254 Jussy GE. tél.022 759 01 90 natel : 079 263 22 65 [chatealeveque@bluewin.ch](mailto:chatealeveque@bluewin.ch) . Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).
- **La Touvière, ferme biologique**, famille Isabelle et Mathias Corthay-Dancel, Route du Carre d'Aval 10, 1252 Meinier GE tél. 022 750 00 20 [www.touviere.ch](http://www.touviere.ch) [info@touviere.ch](mailto:info@touviere.ch) Boutique à la Ferme : lundi, mardi, jeudi et vendredi, ouvert 16h. – 19h. Pommes/ Huiles/ Céréales/ Jus/ Vin/ Pain sur commande. Rabais 10% sur les pommes et jus de pommes.(pas cumulable avec d'autres rabais)
- **Vins, Domaine de la Devinière**, Willy Cretegnny, 101 rte du Mandement, 1242 Satigny GE, tél. 022 753 22 87, natel. 079 626 08 25 [www.la-deviniere.ch](http://www.la-deviniere.ch), [info@la-deviniere.ch](mailto:info@la-deviniere.ch): Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).
- **Ferme de Budé**, Moïse-Duboule 2, 1209 Genève (Petit-Saconnex), Natel. 076 224 82 85, [www.ferme-de-bude.ch](http://www.ferme-de-bude.ch), [contact@ferme-de-bude.ch](mailto:contact@ferme-de-bude.ch), Marché à la ferme, Fruits, Légumes, Fromages, Produits laitiers, Viande et tofu, Poisson, Œufs, Produits d'épicerie, Bière et Vin. Rabais 5% sur tout l'assortiment du marché. Horaires : Mardi, 8h-12h30, Vendredi, 8h-12h30, 14h30-19h, Samedi 8h-13h.

### AUTRES PARTENAIRES HABITAT, LOISIR, SERVICES : CANTON DE VAUD

- **Meige Matériaux – Habitat vivant**, Route de St-Loup 1, 1318 Pompaples VD, tél. 021 866 60 32, [www.meige.ch](http://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](http://www.fermexplore.ch): Rabais de 10 % sur les visites accompagnées et les ateliers pour les enfants.
- **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](mailto:gruaborlan@bluewin.ch): Rabais de 10 % sur les comptabilités et les feuilles d'impôt.
- **Fondation Ecojardinage**, Route de la Pâtissière 2, 1880 Bex, tél. 021 463 14 86, [info@ecojardinage.ch](mailto:info@ecojardinage.ch), [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch) : tous les membres Bioconsommacteurs bénéficient d'un rabais 5%

de réduction sur les cours, accès au site [www.ecojardinage.ch](http://www.ecojardinage.ch) avec un niveau 1 intranet pour des informations supplémentaires.

### HABITAT, LOISIR, SERVICES : CANTON DE GENEVE

- **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](mailto:kurz@capp.ch), [www.kurz.ch](http://www.kurz.ch): 10 % sur vos travaux d'imprimerie réalisés avec des encres végétales sur papier FSC ou recyclé.

### AUTRES PARTENAIRES BIEN ÊTRE ET SANTÉ : CANTON DE VAUD

- **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@gmail.ch](mailto:birgit.boislard@gmail.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, Route de Lausanne 10, 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 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](http://www.artdevie.ch): Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et naturelle et sur les thérapies de soins.
- **Massages et Réflexologie**, agréée ASCA, Nathalie Perret, Masseuse et Réflexologue diplômée, Chemin Champ du Clos 12, 1418 Vuarrens VD, tél. 021 887 89 75, [www.massages-nathalieperret.ch](http://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](mailto:nostra.gaia@gmail.com), [www.nostragaia.ch](http://www.nostragaia.ch): Rabais de 10 % sur ces thérapies (sauf si remboursées par les assurances maladies complémentaires ou les assurances pour animaux).
- **Institut Relax**, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, 1430 Orges VD, tél. 024 445 17 75, [clresin@bluewin.ch](mailto: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](mailto:denise.kruger@me.com), 079 371 39 43 [www.nutrition-holistique.ch](http://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](http://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.
- **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](mailto: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](http://www.desirdetre.ch): Rabais de 10 % sur les thérapies, bilans santé, ateliers et séminaires.
- **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](http://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](mailto:celine.m@espritzen.net), [www.espritzen.net](http://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](http://www.cristelsante.com): Rabais permanent de 15 % sur les consultations.
- **Institut Plume**, Naturopathie, réflexologie, massage, plan alimentaire individuel. Françoise Robert Roulin. Rue des Philosophes 21A 1400 Yverdon-les-Bains VD. tél. 024 426 76 44 [info@institutplume.ch](mailto:info@institutplume.ch) [www.institutplume.ch](http://www.institutplume.ch) Privilèges : Fr.50.- à faire valoir sur un plan alimentaire individuel Metabolic Balance. 10% de réduction sur les séances de réflexologie ( non remboursées par les assurances complémentaires.)
- **Jam-geobiologie**, Laurence Gendret, Route de Genève 60 G, 1028 Préverenges VD, tél. 079 821 49 04, [laurence.gendret@bluewin.ch](mailto:laurence.gendret@bluewin.ch), [www.jam-geologie.ch](http://www.jam-geologie.ch): Rabais de 10 %.
- **Nutrition, coaching de vie et séminaires** (PNL, Ennéagramme, Energie Vitale), Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, Coach et formatrice [www.dc-formation.ch](http://www.dc-formation.ch), 078 676 45 47, [nutritherapie@bluewin.ch](mailto:nutritherapie@bluewin.ch) : questionnaire et bilan de santé offerts ; [nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch](mailto:nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch) : 1h de coaching offerte, - 50% sur tous les séminaires 2012.

## BIEN ÊTRE ET SANTÉ CANTON DE FRIBOURG

- **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](http://www.ancienneecole.ch)
- **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](http://www.sosphren.ch), [roger@sosphren.ch](mailto:roger@sosphren.ch): Séance d'info gratuite + bon de 100.– sur tous les cours.

## BIEN ÊTRE ET SANTÉ CANTON DE GENÈVE

- **Nutrition**, coaching de vie et séminaires (PNL, Ennéagramme, Energie Vitale), Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, Coach et formatrice [www.dc-formation.ch](http://www.dc-formation.ch), 078 676 45 47, [nutritherapie@bluewin.ch](mailto:nutritherapie@bluewin.ch) : questionnaire et bilan de santé offerts ; [nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch](mailto:nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch) : 1h de coaching offerte, - 50% sur tous les séminaires 2012.

**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 Chevilles FR  
tél. 026/418 20 02 fax 021/544 13 [info@ecovisions.ch](mailto:info@ecovisions.ch) [www.ecovisions.ch](http://www.ecovisions.ch)

## Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

### 4ème 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.

