



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

3/2012



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

DIÉTÉTIQUE

MARCHÉS, FOIRES, FÊTES, ETC...

COMMERCES BIO

ÉCOJARDINAGE

SOCIÉTÉ

VOS PRIVILÈGES

BRÈVES

page 3
page 4
page 7
page 9
page 11
page 15
page 16
page 26

Populaire

Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Dermaclay®
COSMÉTIQUE ACTIVE **BIO**



Rue de l'Alé 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. 021 804 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

EDITORIAL

Châteaux de sable et marée montante

Le nouveau supermarché bio « Alnatura Migros Bio-Markt » (Marché Bio Migros Alnatura) a ouvert le 30 août 2012 à Zürich Höngg. Migros mise donc sur un partenaire allemand spécialisé dans le bio et qui ne fait que ça. Mise en commun des gammes et des assortiments, produits suisses Demeter

Et le petit commerce, la vente directe à la ferme, les stands de marché, les paniers sur abonnements, que deviennent-ils dans tout ça ? Comment les châteaux de sable peuvent-ils résister ? En solidifiant les fondations et en fortifiant les murs extérieurs... qu'est-ce à dire ? Seule l'excellence des produits et



et Bourgeon, marketing vert-orange. Un magasin pilote, puis dès janvier des produits Alnatura dans quelques succursales Migros, puis d'autres magasins... la marée monte. Si on ne se préoccupe que de l'augmentation générale des parts de marché de l'agriculture biologique, c'est sans aucun doute une bonne chose pour l'environnement et les consommateurs.

des autres prestations comme l'accueil et le conseil peuvent faire la différence – à condition de miser sur la proximité, les circuits courts. Évidemment, la quadrature du cercle est toujours la même : arriver à vendre des petits volumes à des prix raisonnables – raisonnables et équitables pour tout le monde : Les BioConsommActeurs sont prêts à payer un peu plus cher, mais seule une petite minorité peut se permettre des prix exorbitants

Il y a cependant de quoi se poser des questions : Les quelques produits transformés suisses qu'on y trouvera seront probablement industriels et alibis. Alibis pour du bio d'ailleurs, de loin même. Faire du bio ailleurs que chez nous est très bien pour l'environnement là-bas, mais les transports ont vite fait de ruiner un bilan écologique.

Quant à la publicité... l'Association BioConsommActeurs y apporte sa contribution, profitez-en tous !

Manuel Perret, Président

Le bien-être et la santé par une alimentation vivante et naturelle

L'alimentation vivante est fondée sur des produits biologiques d'origine végétale, exempts de colorants, d'arômes artificiels et d'exhausteurs de goût. Elle met à l'honneur les légumes, fruits, oléagineux, graines, pousses et algues marines. En alimentation vivante – on parle aussi d'alimentation crue, les aliments ne sont ni pasteurisés ni chauffés au-delà de 40 °C. Ils apportent ainsi force vitamines, minéraux et enzymes digestives.

Il se peut que cela prenne un peu de temps jusqu'à ce que les aliments vivants s'intègrent dans votre alimentation quotidienne. En les introduisant progressivement, vous y prendrez vite goût et beaucoup de plaisir. Puis, quand on en mange régulièrement en bonne quantité, leur saveur très fraîche s'imprime en nous et, naturellement, nous allons rechercher spontanément cette énergie et cette vitalité contenues dans ce type d'aliments.

Il existe dans cette alimentation vivante des aliments appelés superaliments : ce sont les graines germées « symbole de vie » et les algues marines alimentaires « origine de vie ». Ces superaliments sont idéaux pour parer à la dégradation de notre environnement et à l'industrialisation de notre nourriture, car ils contribuent à constituer des cellules vigoureuses et saines tout en aidant l'organisme à drainer les toxines qui le chargent sans répit.

Il existe évidemment des exceptions par rapport à la cuisson des aliments, dont celle de l'algue wakamé, qui nous livre alors en particulier un de ses trésors, à savoir son pouvoir liant,

qui remplace avantageusement les œufs, la crème et, dans la recette donnée ici, la pectine de pomme. De plus, elle adoucit toutes les préparations culinaires en leur conférant un moelleux et une onctuosité rarement égalée.

Voici donc une recette de confiture d'abricot à conserver précieusement pour l'année prochaine ou à essayer directement s'il vous reste des abricots.

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée, animatrice de cours

Pour en savoir plus, je vous invite à venir visiter le site internet www.artdevie.ch. Le programme complet est accessible.

Art de Vie Ecoute de Soi
Ecoute du Corps

Massage thérapeutique
Réflexologie

Cure Détox Vitalité
Atelier Découverte
Alimentation vivante

Katrin Fabbri
Thérapeute diplômée
agrée ASCA

Ch. de Sorécot 23
1033 Cheseaux-sur-Lausanne

www.artdevie.ch
katrin.fabbri@artdevie.ch
079 332 38 09

Confiture aux abricots et à la wakamé

Voici la recette d'une confiture onctueuse, peu acide, aux saveurs très équilibrées, avec une petite touche marine de très faible intensité. L'algue soutient l'arôme de l'abricot, apporte son pouvoir gélifiant et ses nombreuses vertus sans que les goûts marins prédominent.

500 g d'abricots lavés, dénoyautés, coupés en quarts. La variété Luiset est particulièrement fondante en cuisson douce.

Verser sur les abricots préparés et mélanger

- 150 g de sucre de canne roux
- 2 cuillères à soupe de paillettes de wakamé
- 3 gousses de cardamome évidées

Laisser reposer une nuit
Porter doucement le mélange à ébullition.
Mijoter la confiture pendant environ 20 à 30 minutes.
Rajouter une cuillère à soupe de jus de citron en fin de cuisson.

Verser la confiture dans vos pots selon vos méthodes de conservation.
Bonne dégustation !



Samedi 29 septembre 2012

Place du Casino

Marché BIO de Morges

Le BIO ? Courges toujours !

Cantine, Musique,
Animations pour les enfants
Bourse de corne populaire



Marché de producteurs
biologiques
et biodynamiques

Un automne bio bien garni en Suisse romande

SEMER L'AVENIR À PLUSIEURS ENDROITS EN TERRE ROMANDE POUR MANIFESTER CONTRE LES MANIPULATIONS GÉNÉTIQUES, MARCHÉ BIO À MORGES, STAND BIO À ROMAINMÔTIER... ÇA BOUGE FORT EN ROMANDIE, ON VOIT QUE LES NOUVELLES ÉQUIPES À LA BARRE DES ASSOCIATIONS DES PROFESSIONNELS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE S'ACTIVENT ET VEULENT FAIRE CONNAÎTRE LEUR PASSION POUR LEUR MÉTIER – PRODUIRE DES ALIMENTS SAINS ET NATUREL EN RESPECTANT LA NATURE.

Le Marché Bio de Saignélégier et une date de Semer l'Avenir sont passées à l'heure où nous mettons sous presse, mais il reste encore largement de quoi faire le plein d'impressions, de goûts et d'activités en rapport avec l'agriculture biologique, le respect de la nature et de la vie, la politique...

En effet, Semer l'Avenir, par exemple, est une initiative dont le but est de manifester concrètement, pacifiquement et positivement contre les manipulations génétiques dans l'agriculture. Parce que nous ne voulons pas de pollution génétique du vivant, parce que nous sommes contre son brevetage et l'hégémonie des multinationales agrochimiques sur le droit sacré du paysan de reproduire lui-même les semences dont il a besoin pour nourrir le monde. Ça se déroule en plusieurs temps, et tout un chacun peut y participer librement et gratuitement : On va sur place pour semer tous ensemble à la main un champ préparé par le paysan. C'est aussi l'occasion de faire la fête et de déguster des produits bio – notamment le pain fait avec le grain semé l'année d'avant ! À ne pas manquer, l'expérience vaut le détour !

Et les marchés ne sont pas en reste, il y a encore tout prochainement (samedi 29 septembre) le Marché Bio de Morges organisé par Bio-Vaud et l'Association romande de Biodynamie, mais aussi le stand de

Bio-Vaud à la foire aux sonnailles de Romainmôtier – avec un épisode de Semer l'Avenir, voir les deux annonces qui encadrent cet article.

À Morges, c'est la courge qui sera le fil conducteur de la manifestation de cette année. Elle inspirera les plats cuisinés à la cantine et les animations pour les enfants. Et la « bourse de corne populaire » (si si, il faut venir sur place pour savoir ce que c'est...) permettra au public de découvrir activement le monde de la biodynamie et de ses préparations. Peut-être que cela lui donnera des idées pour son jardin potager ?

Manuel perret

P.S. : Des membres du comité de notre association des BioConsommActeurs seront présents au Marché Bio de Morges et pourront répondre à vos questions.



MARCHÉ DU GRAND MONT



Assortiment complet de produits bio.

- Produits frais
- Légumes fruits
- Prochainement viande

**BioConsommActeurs : 5% de réduction
sauf sur les produits laitiers**

Horaires d'ouverture:

Lundi au vendredi: 7h30 - 12h30 et 14h00 - 18h30
Samedi: 7h30 - 12h30 et 13h30 - 16h30
Dimanche: 8h30 à 12h00

Route du Grand-Mont 16 • 1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tél. 021 653 24 49 • Fax 021 653 24 78
 mail : marchedulgrandmont@bluewin.ch

Un nouveau magasin bio émerge à Lausanne

CE N'EST PAS TOUS LES JOURS QU'UN PETIT SUPERMARCHÉ CONVENTIONNEL SE MET AU BIO ! VOILÀ QUI NE MANQUERA PAS DE REDYNAMISER LA CONCURRENCE ET DE REDIVERSIFIER L'OFFRE EN PRODUITS BIO DANS LA RÉGION LAUSANNOISE : AU MONT-SUR-LAUSANNE, LE MARCHÉ DU GRAND MONT SE MET PROGRESSIVEMENT AU BIO – NON PAS EN S'AGRANDISSANT, MAIS EN DIMINUANT L'ASSORTIMENT CONVENTIONNEL.

C'est tout récemment que nous avons appris que, sous l'impulsion de sa propriétaire Christine Cordonier, ce petit supermarché indépendant et privé est en train de diminuer son assortiment conventionnel pour augmenter les produits bio. La séparation entre bio et conventionnel est très claire, pas moyen de se tromper. On y trouve maintenant un petit assortiment bio : produits frais (laitiers, au soja, etc.), fruits et légumes, produits secs (céréales etc.), sauces, viande, vin, petfood... petite interview pour faire connaissance :



BioConsommActeurs : Madame Cordonier, est-ce que ce magasin a toujours été bio ?

Christine Cordonier : Oh, il est loin d'être complètement bio ! Quand je l'ai repris, il n'y avait que quelques produits bio, le reste était

conventionnel. C'est moi qui ai eu envie de développer le bio.

Et d'où vous vient cette envie ?

De mon profond respect pour la nature. Je suis paysanne, mais j'ai dû me réorienter, et la reprise de ce magasin me donne la possibilité de proposer aux gens des produits sains, bons, authentiques – bref bio – pour que leur nourriture puisse les aider à mieux vivre. Et ils y viennent petit à petit. L'assortiment bio progresse donc lui aussi petit à petit.

Quels sont vos projets ?

Je veux avoir toujours plus de produits bio : la viande se met en place en fonction des désirs de la clientèle, le vin aussi – en tout cas là c'est sûr, je ne vendrai pas les mêmes produits que les grands magasins, mais des spécialités, des terroirs... surtout suisses, bien sûr, parce que je veux aussi privilégier les circuits de proximité quand c'est possible. J'espère avoir bientôt un assortiment bio vraiment complet !

Votre magasin sera-t-il un jour 100 % bio ?

J'en aurais bien envie, mais nous sommes ouverts le dimanche et nous devons avoir les produits demandés par cette clientèle.

Quelle est votre réalisation préférée ?

Le distributeur de céréales en vrac, qui nous permet de vendre des produits bio moins cher que les conventionnels !

Manuel Perret



Foire d'automne &
Bourse aux sonnailles
Romainmôtier



12 au 14 octobre 2012

Vendredi: dès 14h, Samedi et dimanche: dès 10 h

VENEZ DÉCOUVRIR ET SEMER D'ANCIENNES CÉRÉALES!

Sur notre stand:

Céréales anciennes

Moulin à meule de pierre

Produits régionaux BIO

Petite restauration



Amidonnier noir

Pour les semailles, rendez-vous dimanche 15h
devant notre stand

SEMER L'AVENIR!

www.avenirsem.ch

Bourgeon Bio.  Le goût du vrai.
BIO SUISSE



ÉCOJARDINAGE

Écojardinage

Première partie : Les rythmes cosmiques

Chacun de nous l'aura constaté : si durant une période quelque peu chaotique on n'a plus de rythmes (repas, sommeil,...), la fatigue se fait sentir et le moral n'est généralement pas au beau fixe. Pour les plantes, c'est pareil mais à un degré encore plus important. Ne pouvant pas se mouvoir, elles dépendent totalement des rythmes journaliers, mensuels et annuels. Voici donc un petit aperçu qui vous invite à découvrir et à renouer consciemment avec les rythmes naturels dont on s'est malheureusement bien trop souvent coupés.

Héliocentrisme et géocentrisme

Ptolémée mettait la Terre au centre du Zodiaque (géocentrisme), le soleil et les planètes tournant autour d'elle. Copernic reprit une autre vision antique mettant le soleil au centre (héliocentrisme). Dans nos explications nous allons adopter le point de vue géocentrique, qui est celui de l'observateur terrestre.

Le Soleil : Le rythme journalier

Chaque jour, la Terre fait un tour complet sur elle-même. Donc du point de vue terrestre, le Soleil se déplace vers la droite lorsqu'on regarde vers le sud. Il en est de même pour la Lune et les étoiles. Cette rotation de la terre sur elle-même a une conséquence importante : vu de la Terre, le Soleil, la Lune et toutes les planètes se lèvent à l'est et se couchent à l'ouest. Ce rythme quotidien de respiration de la Terre avec le Soleil a une grande importance dans la nature : Chaque

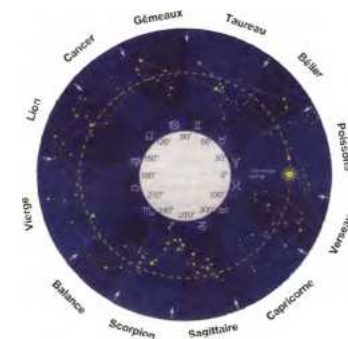
matin est une sorte de printemps miniature et chaque après-midi un automne miniature.

Le Soleil : Le rythme annuel des saisons

Le rythme annuel du Soleil donne la tonalité majeure au grand rythme annuel. Du solstice d'hiver au solstice d'été, le Soleil est montant. Il trace des arcs de cercle toujours plus élevés dans le ciel. Du solstice d'été au solstice d'hiver, il est descendant. De plus, dans sa trajectoire annuelle, le Soleil passe devant toutes les constellations zodiacales (comme la Lune en un mois), ce qui donne un caractère particulier à chacune de ces périodes variant de 18 à 45 jours selon les constellations. Les effets de ce rythme favorisent les rythmes de croissance et de dépérissement des plantes, les cycles de migration et d'hibernation des animaux et, pour la terre entière, la concentration de l'hiver et l'exubérance de l'été.

Le zodiaque

Le zodiaque est la bande de constellations



Source : Calendrier des semis 2010 d'après Maria et Matthias K. Thun (Mouvement de culture biodynamique)



Glaces artisanales biologiques
Plus de 20 sortes, en bac de 5dl, 1lt, 2lt
Aussi glaces sans produits laitiers
Livraison gratuite à partir de Fr. 50.-
Au coin gourmand
Thierry Niederhauser - Derrière la Ville 6
1055 Froideville
tniederhauser@sunrise.ch
Natel : 079/519.95.64



À Remettre

Pour cause de retraite atelier de couture biologique, literie, oreillers, articles pour bébé.. Procédé de fabrication personnel avec 10 ans d'expérience. Bonne clientèle et fort potentiel de développement pour personne entreprenante ou pour couple.

CONTACT : Atelier La Baleine, literie biologique : Christiane Revenko, Route de Vaulion, 1323 Romainmôtier VD, tél. 024 453 30 29, mobile 079 311 07 24, horaire : du mardi au samedi de 14h à 18h. www.atelierdelabaleine.com, labaleine@romandie.com

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 - contact@afds.ch

devant laquelle le Soleil, la Lune et toutes les planètes parcourent leur trajectoire. L'illustration montre dans le cercle extérieur les dimensions des constellations visibles dans le ciel (astronomie) devant lesquelles passent le soleil et toutes les planètes. Le cercle intérieur représente la division en douze parties égales (astrologie) issue de l'ancienne tradition : ce sont les signes du zodiaque.

La progression du Soleil et des planètes devant la bande zodiacale

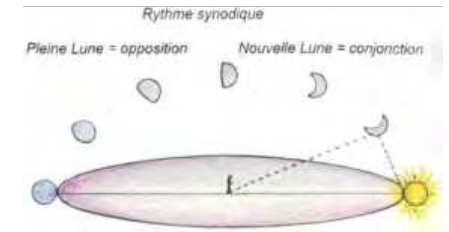
Les étoiles dites fixes gardent toujours le même écart entre elles et forment les mêmes figures : les constellations. Le Soleil, la Lune et les autres planètes sont par contre mobiles et se déplacent au fil des jours sur le fond fixe du Zodiaque, de l'Ouest vers l'Est en passant devant les constellations. Ces déplacements sont trop lents pour qu'on les voie se faire devant nos yeux. On ne s'aperçoit de ces déplacements que d'un jour à l'autre, en prenant des points de repères avec les étoiles du Zodiaque.

La Lune : Un rythme mensuel

La Lune a un très grand nombre de rythmes tous décalés les uns par rapport aux autres. Voici les 3 principaux :

1. Le rythme synodique

C'est une période de 29,5 jours environ, séparant deux phases identiques, d'une nouvelle Lune à la nouvelle Lune suivante. Pendant 15 jours, la Lune est croissante : son croissant grossit de la nouvelle Lune jusqu'à la pleine Lune. Et pendant les 15 jours suivants, la Lune décroît de la pleine Lune à la nouvelle Lune. Ces phases résultent des positions de la Lune et du Soleil par rapport



Source : Calendrier des semis 2010 d'après Maria et Matthias K. Thun (Mouvement de culture biodynamique)

à nous sur la Terre : La pleine Lune (le Soleil est opposé à la Lune par rapport à la Terre et l'éclaire en pleine face) et la nouvelle Lune (le Soleil se trouve derrière la Lune par rapport à la terre, et la lune est totalement invisible).

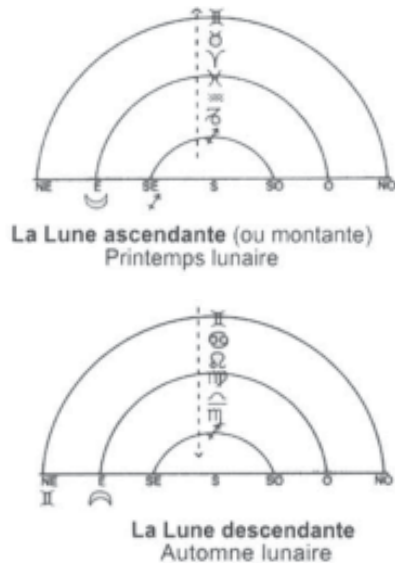
2. Le rythme sidéral

C'est le passage de la Lune devant les 12 constellations zodiacales, chaque mois. Ce rythme dure environ 27,3 jours. Ce rythme est plus court que le rythme de la Lune croissante et décroissante. En effet, pendant que la Lune se déplace devant le zodiaque, le Soleil lui aussi avance d'environ 30° en un mois, ce qui explique que la Lune met environ deux jours de plus pour retrouver la même phase. Le rythme sidéral est un rythme très important pour les indications des calendriers des semis.

3. Le rythme tropique

Ce rythme correspond à la durée séparant deux positions successives de la Lune à son point le plus élevé appelé le lunistice nord. Du lunistice sud (point le plus bas dans le ciel) au lunistice nord, la Lune est montante (période ascendante ou printemps lunaire). Du lunistice nord au

lunistique sud, elle est descendante (période de plantation ou automne lunaire).



Source : Calendrier des semis 2010 d'après Maria et Matthias K. Thun (Mouvement de culture biodynamique)

Deuxième partie : Les quatre éléments des plantes

Pour comprendre et pouvoir lire un calendrier des semis, il est nécessaire d'appréhender les quatre éléments des plantes. La théorie des quatre éléments remonte à la Grèce antique. Aristote développa cette approche qualitative du monde en partant des qualités élémentaires, chaud, froid, humide et sec, pour comprendre les éléments.

L'élément terre : Réunit le froid et le sec ; il évoque tout ce qui est dur, dense, fermé, fixé, obscur. Lié aux racines des plantes.

L'élément eau : Réunit le froid et l'humide ; il n'évoque pas l'eau en tant que substance mais qualitativement ; tout ce qui change de forme

sans se figer, ce qui est plastique, malléable. Lié aux feuilles des plantes.

L'élément air : Réunit le chaud et l'humide ; il évoque l'élément le plus invisible, imperceptible, impalpable, qui se fait le plus discret possible. Lié aux fleurs des plantes.

L'élément feu : Réunit le chaud et sec ; il évoque l'élément qui rayonne à partir d'un centre très dense et irradie autour de lui. Lié aux fruits et aux graines.

Chaque constellation du zodiaque est également liée à un des quatre éléments : Les constellations « terre » : Taureau – Vierge – Capricorne, « eau » : Poisson – Cancer – Scorpion, « air » : Gémeaux – Balance – Verseau, « feu » : Bélier – Lion – Sagittaire.

Dans le prochain numéro, la troisième partie de ce petit aperçu des rythmes au jardin prendra en compte toutes ces informations théoriques pour vous donner une synthèse des gestes à accomplir au bon moment dans votre jardin.

Écojardinage/mp

Écojardinage figure dans la liste des privilèges à la page 21.

Désirer un enfant

DÈS QUE L'ON PENSE ACCUEILLIR UN ENFANT, IL Y A UNE QUESTION TRÈS IMPORTANTE À SE POSER : POURQUOI EST-CE QUE JE DÉSIRES UN ENFANT ? PRENDRE CONSCIENCE DE LA OU DES RAISON(S) D'AVOIR ENVIE D'UN ENFANT PERMET DE MIEUX SE CONNAÎTRE. ET CELA MÈNE À UNE RÉFLEXION QU'IL SERAIT UTILE DE CREUSER ET DE PARTAGER AVEC LE CONJOINT AFIN DE LIBÉRER LES ÉMOTIONS ET LES JUGEMENTS QUI S'Y RATTACHENT. ÊTRE EN PAIX LIBÈRE L'ENFANT À VENIR D'UNE PARTIE DE CETTE CHARGE.



Si l'enfant est déjà là, une prise de conscience des parents peut amener un dialogue avec lui, ce qui permet d'améliorer certains comportements. Voici quelques exemples de réponse, trouvez la ou les vôtres :

- Comblant un vide : Parfois la femme se sent seule car le mari travaille beaucoup et il est souvent absent. Elle désire avoir une présence, quelqu'un à embrasser, à aimer, à s'occuper pour se sentir utile.
- Je rêve d'un enfant : Est-ce son rêve ou celui de la mère ou de la grand-mère, le seul que les femmes avaient le droit d'avoir jusqu'à il

ya peu de temps dans le monde patriarcal ?

- J'aime être enceinte : Il y a un grand nombre de femmes qui ont la sensation d'être remplies, complètes, épanouies, de ne plus être seules lorsqu'elles sont enceintes.
- Avoir de l'attention ou de la reconnaissance : Être enceinte attire le regard, la sollicitude et les égards de l'entourage.
- Éviter la solitude du premier enfant : Dans cette situation, l'enfant qui vient aura la mission inconsciente d'être présent pour son aîné.
- Faire plaisir au conjoint : L'autre peut désirer très ardemment avoir un enfant alors que ce n'est pas une priorité pour soi-même, mais on y consent pour faire plaisir ou avoir la paix.
- Retenir le conjoint : Un premier ou un deuxième enfant peut, parfois inconsciemment, sembler utile pour que le conjoint ne choisisse pas de partir.
- Solidifier le couple : Avoir un enfant apparaît souvent comme une solution quand des conflits sont présents dans le couple, mais là aussi il faut en prendre conscience, et régler les différends avant sera bénéfique pour tous.

Bonne réflexion

Cendrine Fuchs et Pierrette Aguet, www.cadodelavie.ch, voir aussi dans les privilèges (page 22)

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, 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 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, 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: 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.
- **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.
- **Sen'Su Pharmacie**, www.sensu.ch 1ère pharmacie intégrative suisse avec 4 piliers d'action principaux : Régénérer – Personnaliser – Soigner – Embellir. Le meilleur de la médecine classique & complémentaire avec un grand nombre de produits spécialisés dans le domaine des médecines alternatives et cellulaires conçus sur place et sur-mesure. Les formulations sont respectueuses de l'individu et de l'environnement. Rue St Pierre 4, 1003 Lausanne VD, 021 331 29 00, info@sensu.ch Rabais de 10% sur les produits préparations Sen'Su « maison » 100% naturelle et sur les produits du département « Superfood » (incluant les spécialités protéinées Sen'Su) sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.
- **Bio Time Snack & Shop**, Yves et Josiane Macheret, Rue Plantour 3, 1860 Aigle VD, tél /fax : 024 466 40 80, www.bio-time.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 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 , 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 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 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 , 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 , 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.
- **Magasin avec assortiment complet Bio, produits frais etc., Marché du Grand Mont** , Christine Cordonier, Rte du Grand-Mont 16, tél. 021 653 24 49, marchedugrandmont@bluewin.ch 1052 Le Mont-sur-Lausanne. Rabais 5% sur l'assortiment Bio (sauf sur les produits laitiers). Horaires : lundi – Vendredi 7h30 – 12h30 et 14h – 18h30, Samedi 7h30 – 12h30 et 13h30 – 16h30, Dimanche et jours fériés 8h – 12h30.

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 info@ozimi.ch du 1er mai au 1er septembre, pour tous repas un sirop artisanal bio vous est offert.

- **Restaurant les 3 Sapins**, cuisine Bourgeons, Viviane et Darell Edmonds, Rue de la Tillette 2 1145 Bière, tél. 021 809 51 23 www.lestroissapins.ch, accueil@lestroissapins.ch Par table (minimum 2 personnes). Sur présentation de la carte Bioconsommacteurs : rabais 50% pour une personne sur toute la carte des mets, sauf sur les boissons, le menu du jour, les menus des fêtes, Noël, Pâques, etc. et la carte « Chasse ». Horaires : lundi-Mardi-jeudi-Vendredi- Samedi, 8h.- 23h. Mercredi Fermé, Dimanche 8h.- 16h.

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 Rabais 10% sur les huiles essentielles 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, 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, 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, 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 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: 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, 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: 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, 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 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 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 Marché au domaine Le Jeudi de 16h30 à 19h00 Rabais 10% sur tout l'assortiment sauf sur les paniers. www.lejardinpotager.ch Votre panier de proximité : Lausanne / Nyon / La Sarraz.
- **Au Coin Gourmand**, Thierry Niederhauser, Derrière la ville 6, 1055 Froideville, tél. 079 519 95 64, Rabais 10% pour les membres Bioconsommacteurs, Glaces Bio avec lait/crème fraîche et sans produits laitiers 1lt. Livraison gratuite à partir de Fr 50.- Nous vous envoyons volontiers une liste des produits par Email : tniederhauser@sunrise.ch

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 egli.fivian@picomail.ch Viande d'agneau, saucisses fumées, viande séchée, laine. Offre pour les Bioconsommacteurs, 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 de 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).
- **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 : 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: Rabais de 10 % sur les jus de fruits.
- **Lionel Favre, agriculteur biologique, Maître-Maraîcher**, Route des Fruits, Zone industrielle d'Econe, 1908 Riddes VS, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.panierdubisse.ch, 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, 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 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 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 chateauleveque@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 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 Cretegnay, 101 rte du Mandement, 1242 Satigny GE, tél. 022 753 22 87, natel. 079 626 08 25 www.la-deviniere.ch, 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, 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: 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.
- **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.
- **Fondation Ecojardinage**, Route de la Pâtissière 2, 1880 Bex, tél. 021 463 14 86, info@ecojardinage.ch, www.ecojardinage.ch : tous les membres Bioconsommateurs bénéficient d'un rabais de 5% de réduction sur les cours et d'un accès au site 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, 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: 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**, agréée ASCA, Nathalie Perret, Masseuse et Réflexologue diplômée, Chemin Champ du Clos 12, 1418 Vuarrens VD, tél. 021 887 89 75, www.massages-nathalieperret.abcweb.ch: Rabais de 10 % sur tous les massages, la réflexologie plantaire et le drainage lymphatique manuel (sauf si remboursés par l'assurance maladie complémentaire).
- **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, vivre en harmonie avec soi-même**, www.cadodelavie.ch: deux thérapeutes pour vous accompagner avec la psycho-généalogie, la kinésiologie ou la chromothérapie. Pierrette Aguet, Lausanne tél. 021 647 54 45, et/ ou Cendrine Fuchs, tél. 021 905 49 92 Crissier et Moudon (VD): Rabais de 20.– Fr. sur la 1ère séance puis toutes les 5 séances. 10 % de rabais sur les cours la santé et couleurs-lumière, ateliers « devenir parents » et 5 % sur le cours de psycho-généalogie, avec la carte bioconsommateurs.
- **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.
- **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.
- **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 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.)
- **Massothérapeute diplômée agréée ASCA, Sandrine Jaquet**, Centre Rive Bleue, Ruelle Vautier 10 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch, info@massage-ekilibre.ch, Rabais de Fr.30.—lors de votre première séance (sauf si remboursé par l'assurance complémentaire).
- **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 %.
- **Ortho-Bionomy® Natalie Klay**, ch. de Bellevue 1, 1033 Cheseaux-sur-Lausanne, tél. 021 731 50 94, www.ortho-bionomy-ch.ch : agréée ASCA. Rabais 20% (sauf si remboursé par l'assurance maladie complémentaire).

- **Massages, Diana Demierre**, Chemin de Perréaz 45, 1008 Prilly, tél. 078 687 98 61, diana.demierre@bluewin.ch tarif : séance 1 heure Fr 100.-, Rabais de Fr 50.- pour la première séance sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.
- **Art-Thérapeute, Atelier « à pas sages »**, Nicole Uldry, agrée ASCA, Chemin des Valentines 25, 1880 Bex, tél. 079 639 56 71, www.opassages.ch, uldry.nicole@gmail.com Offre privilège : première séance d'une heure offerte. Accessible à tous ; lors de difficultés scolaire, de troubles du comportement, ou de difficultés existentielles, quand apparait l'état dépressif... L'art thérapie impulse de nouvelles forces de vie.
- **Nutrition, coaching de vie et séminaires** (PNL, Ennéagramme, Energie Vitale), Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, Coach et formatrice www.dc-formation.ch , 078 676 45 47, nutri-therapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; 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
- **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.

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 , 078 676 45 47, nutri-therapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1h de coaching offerte, - 50% sur tous les séminaires 2012.

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 ! Si vous désirez utiliser l'URL complète pour nous trouver directement sur Facebook, la voilà : <http://www.facebook.com/pages/BioConsommActeurs/131215386953075>

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_d'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

Le bien-être et la santé par une alimentation vivante et naturelle

Les Chemins du Bio ont aussi leur site internet

« Les Chemins du Bio », c'est un réseau de chemins pédestres qui va de ferme bio en ferme bio au cœur même du Jura. Et c'est une opportunité de se balader pour découvrir les fermes bio, s'y restaurer ou y passer la nuit... « Les Chemins du Bio » encouragent voluptueusement un développement dynamique de l'agriculture biologique et fournissent en même temps une précieuse contribution à la conservation de l'environnement, de l'identité et des valeurs culturelles d'une région magnifique. Prenez vous aussi le temps d'un voyage-découverte.

Le site internet qui présente les possibilités actuelles a été mis en ligne il y a quelques semaines, et il sera continuellement complété par de nouveaux itinéraires et possibilités de se restaurer et de passer la nuit. Les familles paysannes de Biojura qui se tiennent derrière ce concept ont encore beaucoup de projets pour ces quatre prochaines années : les vingt itinéraires pédestres doivent aussi passer par les nombreuses curiosités régionales de l'Ajoie, du Pichoux, du Clos du Doubs, des Franches-Montagnes et de la vallée de Delémont. Les premières propositions de balades et leurs descriptions détaillées sont déjà prêtes.

comm./mp

Pour tous les détails : www.lescheminsdubio.ch

Apprendre à acheter durable

Nos habitudes de consommation influencent de manière décisive l'état de l'environnement et le bien-être des gens qui produisent. Mais comment agir positivement comme consommateur ou consommatrice ? Quels produits dois-je choisir pour me comporter, si possible, de manière équitable et écologique ? C'est à ces questions que répond (en allemand pour l'instant) l'exposition itinérante « CLEVER – le supermarché durable » de Biovision et de l'association « Natur liegt nahe ». Vous y trouverez les meilleures raisons et les meilleurs conseils pour des courses intelligentes – écologiquement et socialement.

Six critères pour des produits durables

Dans le cadre du projet « CLEVER – le supermarché durable » de Biovision et de l'association « Natur liegt nahe », les produits sont évalués sur la base de six critères. Plus le produit respecte l'ensemble de ces exigences, plus le choix est durable :

- Réchauffement climatique : Quelle quantité d'émissions CO₂ (ou équivalent) durant tout le processus entre la culture et la vente ?
- Pollution : Quelle dégradation de l'air, de l'eau et des sols provoquée par la culture, la vente et le recyclage ?
- Consommation des ressources : quelle utilisation de matières premières, d'eau et de sols durant la culture, la vente et le recyclage ?

- Biodiversité : Quelle perte en quantité et en qualité d'espaces vitaux – ou gain, dans le cas de projets de protection de la nature, d'écolabels, etc.
- Responsabilité sociale : Est-ce que tous les acteurs bénéficient de conditions équitables de commerce (Fairtrade) ? Le produit vient-il d'un pays ayant de bonnes ou de mauvaises conditions de travail (travail des enfants, exploitation, etc.) ?
- Bases vitales et santé des populations locales : Est-ce que le produit contient des substances – ou en utilise durant sa fabrication – dont la production et/ou l'élimination menacent les bases vitales des populations locales (soja, huile de palme, métaux...) ?

comm./mp

Pour en savoir plus : www.biovision.ch/fr/projets/suisse/acheter-conscient/

Prix de l'esprit d'entreprise pour portanatura

Le jury du Prix argovien de l'esprit d'entreprise (Aargauer Unternehmerpreis) a récemment désigné le magasin zofinguien portanatura comme gagnant dans la catégorie des très petites entreprises qui comptent jusqu'à neuf employés. Le prix est décerné par l'Union argovienne des arts et métiers et la Banque cantonale argovienne.

Cet ancien magasin de régime s'est transformé ces dernières années en magasin bio ultradynamique. Lauréat 2008 du concours « Magasin Bio de l'année », portanatura s'est encore hissé au deuxième rang l'année passée. La directrice Priska Roth a été la première à compléter son magasin bio par une boutique en ligne. Ce shop internet apporte maintenant la moitié du chiffre

d'affaires de l'entreprise. Le magasin bio portanatura a gagné « parce que l'entreprise travaille avec beaucoup d'élan », affirme le jury.

comm./mp

Pour en savoir plus : www.portanatura.ch

KAGfreiland lutte pour le bonheur des animaux depuis 40 ans

Les animaux de plein air fêtent un anniversaire : l'artiste peintre Lea Hürlimann, qui luttait pour de meilleures conditions de vie des animaux agricoles, a fondé en 1972 le KAG, en français « Groupe de travail des consommateurs pour une production animale respectueuse des animaux et de l'environnement ». Premier label du bien-être animal en Suisse, le KAG met sur le marché des œufs de plein air en 1973 et de la viande en 1975. Sur le plan politique, l'organisation lutte pour l'amélioration de la protection des animaux dans l'agriculture suisse et obtient en 1992 l'interdiction des batteries de ponte en Suisse. Le label, qui s'appelle KAGfreiland depuis 1999, lance ses propres projets de recherche et campagnes de sensibilisation pour encourager toujours plus les méthodes d'élevage respectueuses des veaux, vaches, cochons et couvées.

comm./mp

Pour en savoir plus sur les campagnes actuelles et sur le jubilé : www.kagfreiland.ch

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

4ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1300 exemplaires

Distribution

Aux membres de l'Association et à ses partenaires

Éditeur

Association BioConsommActeurs, Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon, 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, Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon, tél. 079 427 42 69, fax 024 435 10 63, courriel 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.

