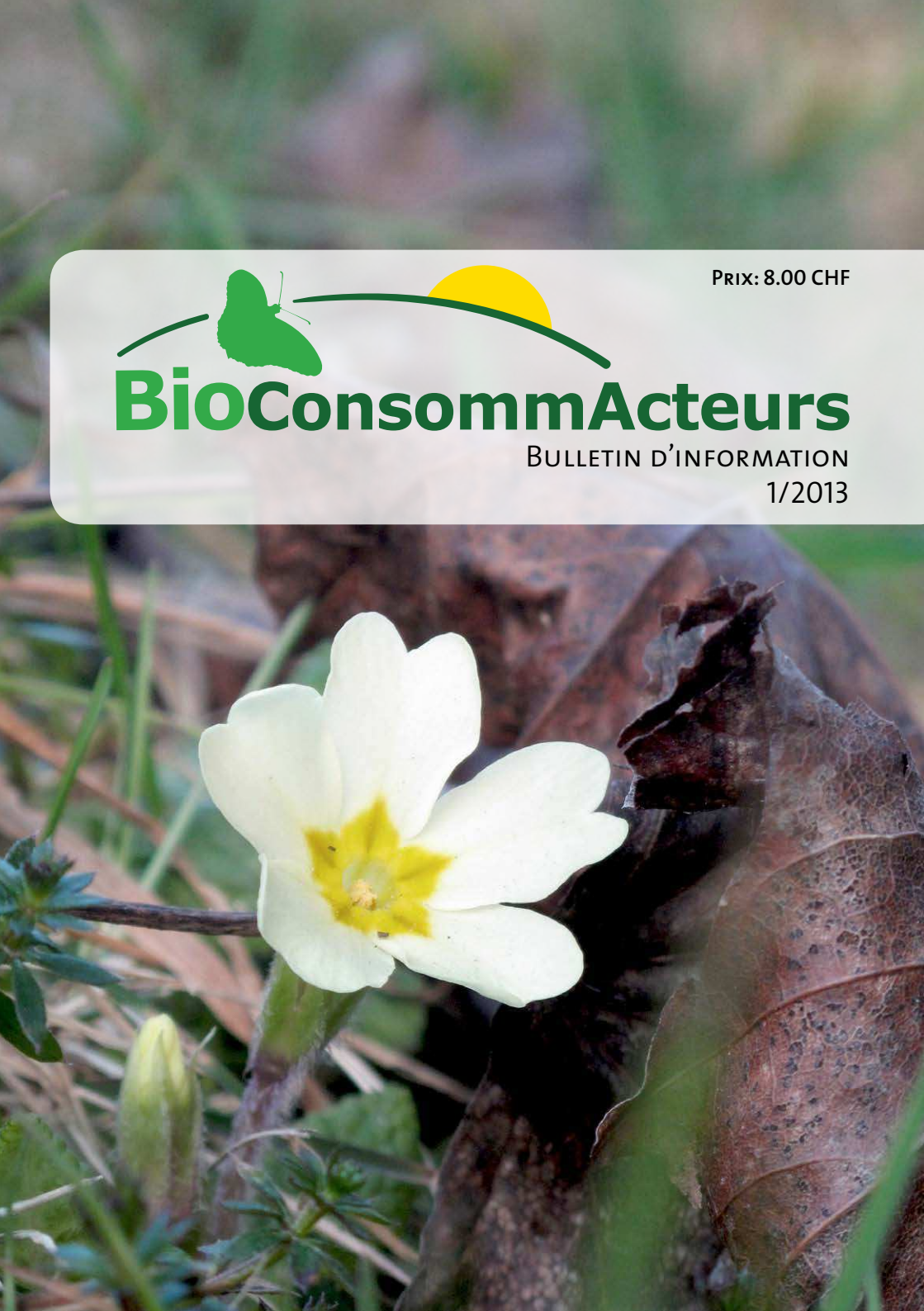


PRIX: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION
1/2013



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

JARDINAGE BIO

NUTRITION

BRÈVES

VOS PRIVILÈGES

INTERNET

page 3

page 4

page 10

page 12

page 20

page 30



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

La nature se réveille – en bio ?

L'hiver est derrière – même si quelques soubresauts sont toujours possibles. Place au printemps, au renouveau, à l'explosion de vie nouvelle – à la montée de sève. Dans l'ensemble du monde vivant, de la plus petite bactérie au plus gros animal. Partout la vie foisonne quand les conditions sont bonnes et se meurt quand certains paramètres ne sont pas au rendez-vous. Je ne veux pas parler ici des horribles catastrophes comme Fukushima ou l'épouvantable pollution des zones industrielles chinoises. Non, il y a des réalités insidieuses. Chez nous. Et on croit que ce ne sont que des détails...

Le printemps ? Tout redémarre. L'été ? Tout pousse à toute vitesse. On veut tous le plus beau gazon, les géraniums les plus luxuriants, les légumes les plus gros, les fleurs sans défauts... alors on va au garden centre du coin, ou plus loin, et on prend ce qu'il y a de mieux. Enfin, ce que l'étiquette nous vante le plus efficacement. Or c'est le plus souvent chimique. Et très bien vendu ! Un exemple de maximalisation des profits ? Les engrais liquides pour les jardinières des balcons... en moyenne dix francs le litre... dix mille francs les mille litres... prix des matières premières pour mille litres : au grand maximum (en étant très généreux) cinq cents francs.

C'est vite fait : un paquet de ça, une bouteille de ceci... engrais, traitements, adjuvants, fortifiants, embellissants... mais quand c'est chimique, gare aux résidus qui font tousser les vers de terre et contaminent notre assiette. Les vers de terre ? – Indispensables à la fertilité du sol. Notre assiette ? – Indispensable à notre santé.

Manger des produits bio, c'est nécessaire, bon et bien. Jardiner bio, c'est tout aussi important pour la nature (pas de pesticides de synthèse), l'environnement (pas d'usines chimiques) et la santé (pas de résidus toxiques). Pour faire bref. Oui, mais comment ? Pas de panique, nous avons trois partenaires très compétents qui peuvent vous y aider, Écojardinage (cf. page 25), Pousse Nature (cf. page 25) et la Jar-dinerie « Au fil des saisons » (cf. page 21). Ne manquez pas de les honorer de votre intérêt... même si votre jardin se limite à votre balcon, car ils ont des solutions pour tous : cours, installations à domicile, produits bio. Car les petits ruisseaux font les grandes rivières. Et votre geste sera peut-être petit et limité, mais il rejoindra ceux de tous les autres. Et c'est ça qui fait la différence. Ici et maintenant, tout de suite et sans attendre davantage.

Manuel Perret, Président

Date à retenir : 22 juin 2013

Telle sera en effet la date de notre assemblée générale 2013. Elle se déroulera sur le site de la Ferme Bio Devenoge à Dizy VD. Nos débats seront suivis d'un buffet bio et d'une visite guidée et commentée de la ferme. À ne manquer sous aucun prétexte ! Tous les détails du programme et les modalités d'inscription vous parviendront par la suite en temps voulu.

Le Compost Biodynamique

Pourquoi composter ?

Les déchets verts n'ont pas leur place dans la poubelle. Toutefois, près du tiers de nos poubelles est constitué de déchets alimentaires et végétaux, qui détiennent jusqu'à 90% d'eau, brûlent très mal, mais contiennent beaucoup d'énergie. Pour les jardiniers amateurs, il est intéressant et très satisfaisant de produire son propre amendement naturel : cela permet de mieux prendre conscience du cycle de vie de la matière organique et de la transformation des déchets. Du point de vue biodynamique, la réflexion est encore un peu plus profonde : elle consiste à donner une source de vie et de force à la terre pour obtenir des produits de meilleure qualité.

Que mettre dans mon compost ?

Tous les déchets organiques sont compostables : déchets de cuisine (épluchures, coquilles d'œufs, marc de café, croûtes de fromages, etc.), déchets de jardin (gazon, feuilles, fleurs fanées, mauvaises herbes, petites branches, etc.), déchets de maison (plantes d'intérieur, sciure, cendres, etc.). Ces déchets se divisent en deux catégories :

- les déchets plutôt carbonés : matériaux bruns, durs et secs (branches, paille, écorce, feuilles mortes, etc.) ; seuls, ils se décomposent très lentement ;
- les déchets humides ou azotés : matériaux verts, mous et mouillés (gazon, déchets de cuisine, pousses vertes, etc.) ; l'eau qu'ils contiennent facilite le processus mais seuls, ils se tassent, s'asphyxient et pourrissent, dégageant des odeurs nauséabondes.

- Un mélange idéal se compose d'une à deux parts de matière azotée pour une part de matière carbonée.

Matériaux pauvres en carbone (C) et riche en azote (N)

- Foin de légumineuses, déjections animales, algues marines, déchets domestiques, tontes de gazon, fumier décomposé, fanes de tomates, choux, consoude, ortie, etc.

Matériaux de composition idéale (rapport C/N=25-30)

- Feuilles d'aulne, de frêne, fumier (avec litière), mauvaises herbes, marc de café, fanes de pommes de terre, broussailles fraîches broyées.

Matériaux riches en carbone et pauvres en azote

- Paille de maïs, de blé et autres céréales, broussailles et bois de taille broyés, sciure de bois, papier et carton, tourbe, feuilles de chêne, de bouleau, d'érable.

Le rapport carbone/azote

Le rapport carbone/azote (C/N) reflète le degré de décomposition de la matière organique. Pour une décomposition optimale, les micro-organismes ont besoin de carbone (source d'énergie) et d'azote (protéines) dans de bonnes proportions. Plus les végétaux sont jeunes, plus le taux d'azote est important et plus la vitesse de décomposition est élevée. Plus les végétaux sont matures, plus le rapport C/N est élevé, plus l'azote de la biomasse est insuffisant et la décomposition ralentie. Les bactéries prennent l'azote dans le sol (immobilisation de l'azote minéral). S'il y a excès de matériaux riches

en azote et en eau et une faible proportion de structure (cellulose, lignine...), la biomasse pourrit (ex. : un tas de gazon). Il se forme un amas visqueux sans structure, nocif aux développements des plantes et à l'activité biologique du sol. Il suffit de laisser sécher un peu, et l'équilibre se rétablit.

Autres matériaux très intéressants

Un bon fumier de vache devrait être la base de tout bon compost équilibré ; il apporte l'élément animal. D'autres fumiers peuvent également être incorporés, tels les fumiers «chauds» (volaille, chevaux, moutons, chèvre), idéaux pour équilibrer les sols argileux, lourds et froids, ou les fumiers «froids» (bovins, canards, porcs), idéaux pour équilibrer les sols secs, sableux ou trop ensoleillés.

Matériaux à utiliser avec parcimonie

Peuvent être mis en petite quantité : déchets de cuisine cuits et humides (trop fermentescibles), pelures d'oranges et de bananes traitées provenant de l'agriculture non bio (demandent un séjour préalable de quelques jours dans un seau d'eau), cendres de bois (qui ont tendance à colmater et à glacer le sol), adventices. Ces dernières sont à mettre dans le compost lent (lire ci-dessous).

Choisir l'emplacement

Opter pour un terrain plat ou légèrement bombé pour ne pas provoquer d'accumulation d'eau. Si nécessaire, un lit de branchage peut assurer un meilleur drainage. L'emplacement doit être peu exposé au vent, pour éviter le dessèchement, et au soleil d'été ; privilégier un endroit entouré d'arbustes (sureau, saule, églantier, etc.). Le compost ne doit pas être placé sous un abri ou sur une surface bétonnée, mais à même le

sol, ceci afin d'en faciliter la colonisation par les vers de terre et autres micro-organismes. Il ne doit être ni trop près, ni trop loin de la maison, pour combiner faciliter d'accès et agrément ; le trajet avec la brouette du jardin au compost doit être aisé. Pour le bien-être du voisinage, éviter également de placer le compost en limite de propriété.

Choisir le bon moment

L'édification du tas de compost se fait idéalement en lune descendante, soit au printemps pour une évolution rapide et une utilisation optimale dès l'automne, soit en automne pour pouvoir disposer de compost jeune dès le printemps ou de compost très évolué pour l'automne suivant.

Compost court – compost lent

Afin d'obtenir un résultat optimal, il est intéressant de travailler avec deux tas de compost en même temps, un pour les déchets se compostant rapidement, un autre pour les déchets plus lents à se dégrader et les adventices. Le compost n° 2 sera composté grossièrement une première fois, puis sera incorporé au compost n° 1 pour une deuxième décomposition plus fine. Ainsi, le compost sera homogène lors de l'utilisation et la germination des graines d'adventices ne sera plus à craindre.

Édification du compost

Le type d'édification dépend de la place disponible, de la quantité de déchets organiques et de la proximité du voisinage.

Compost en tas

Cette technique, qui consiste à regrouper les matériaux directement sur le sol pour former un tas de 0,5 à 1,50 m de haut, est idéale pour les grandes surfaces (min. 1000 m²).

Avantages :

- aucune contrainte de volume ;
- les matériaux sont accessibles et visibles, le contrôle de l'humidité est facilité ;
- les pluies périodiques humidifient le compost, mais la bonne aération générale combat l'excès d'eau.

Inconvénients :

- le tas est à la merci des animaux (chiens, chats, rongeurs, etc.) ;
- si le tas n'est pas protégé par des arbustes, il est plus exposé aux aléas climatiques (sécheresse, froid, vent) ;
- la vision du tas ne plaît pas à tous.

Compost en fût

Le fût de compostage est généralement en plastique. Il contient un volume réduit de déchets à composter et limite les effets de surface comme l'assèchement. Ce type d'édification est idéal pour les petits jardins (max. 100 m²).

Critères pour un bon fût :

- couleur foncée ;
- pas de formes complexes avec recoins (le cône tronqué constitue une forme idéale) ;
- doit être facile à démouler mais avec des parties qui s'emboîtent bien ;
- doit comporter un système pour modifier l'aération ;

- les petites portes vers le bas ne sont pas pratiques à utiliser, sauf pour vérifier l'état d'avancement du compost.

Avantages :

- à l'abri des aléas climatiques ;
- déchets hors de portée des animaux ; pratique même si la place est restreinte.

Inconvénients :

- le contenant est en plastique ;
- il est plus délicat de contrôler l'humidité ou l'état d'avancement du compost ;
- si l'on doit brasser, ce n'est pas pratique ;
- le fût est souvent plus vite rempli que ce que l'on pensait.

Compost en silo

La technique, idéale pour les jardins moyens (de 100 à 1000 m²), est en quelque sorte un mix entre le tas et le fût : les matériaux sont entourés de planches ou de rondins espacés et ne sont pas couverts.

Avantages :

- les matériaux sont visibles assez facilement, ce qui facilite le contrôle du compostage et de l'humidité ;
- la pluie peut humidifier le tas ; une impression de « plus rangé, plus propre » qu'avec le compost en tas.

Inconvénients :

- un peu plus encombrant que le silo en fût ;
- le silo est soumis aux aléas du climat, l'idéal est donc qu'il soit protégé par des arbustes.

Il est idéal d'avoir deux à trois silos, remplis en rotation pour permettre une bonne maturation.



Dynamisation du compost biodynamique

Les préparations du compost ne sont pas des agents de déconstruction, mais des éléments d'organisation et de structuration des substances. Au nombre de 6, les préparations sont à base de plantes et certaines sont mises dans des enveloppes animales :

- achillée millefeuille – 502 ;
- camomille (*Matricaria recutita*) – 503 ;
- ortie – 504 ;
- écorce de chêne – 505 ;
- pissenlit – 506 ;
- valériane – 507.

Pour être efficaces, ces préparations demandent

des soins précis pour leur élaboration et leur conservation.

Utilisation des préparations biodynamiques (pour petit compost en silo)

Celle-ci doit se faire idéalement au printemps et/ou quand le tas atteint le quart de sa grandeur finale. La technique simplifiée convient à merveille pour tous les composts « familiaux ». Marche à suivre : mélanger une pelle de vieux compost ou de très bonne terre et toutes les préparations biodynamiques du compost dans un demi-litre d'eau de bonne qualité montée à



répétée à intervalles réguliers d'après la quantité de déchets ajoutée.

Après quelques semaines ou quelques mois, le compost est noir, grumelleux, avec une bonne odeur de sous-bois de forêt et de nombreux vers du compost. Il est préférable de ne pas brasser le compost.

Les préparations biodynamiques sont à disposition des membres du club (détenteurs de la Supercarte Eco+). Elles sont distribuées lors des demi-journées d'information sur les produits.

Couverture du tas

Le compost est un organisme vivant qui a

absolument besoin d'une peau. Quelques matériaux : paille, vieux foin, débris végétaux, bâche spéciale perméable à l'air mais pas à l'eau.

Moment d'utilisation

La durée du compostage est variable. On ne doit quasiment plus y reconnaître des ingrédients du départ. Un bon compost ne doit pas salir les mains et les vers de terre doivent toujours être actifs.

Doses d'épandage (pour 100 m²)

Sol pauvre ou plantes exigeantes (aubergine, chou, concombre, courge, melon, pomme de terre, tomate) : 800-1000 kg / 1,6-2 m³ / 1,5-2 cm ;
Plantes moyennement exigeantes (betterave,

carotte, céleri, chicorée, laitue, mâche, navet, persil) : 600-800 kg / 1,2-1,6 m³ / 1-1,5 cm ;
Plantes peu exigeantes (ail, échalote, oignon, poireau, légumineuses) : 400-600 kg / 0,8-1,2 m³ / 0,5-1 cm.

Pelouse

Avant de semer : 8 à 10 kg/m² de compost sur les 5 premiers centimètres de terre. Début du printemps : 1 à 2 kg/m² de compost tamisé fin.

Haies arbustives

8 à 10 kg/m² de compost lors de l'installation sur 10 cm de profondeur. Un amendement tous les deux ans suffit comme entretien : 2 à 3 kg/m² de compost entre la végétation et léger binage.

Massifs floraux

Lors de l'installation d'un parterre, incorporer lors du travail du sol 5 à 8 kg/m² de compost sur les 5 premiers centimètres. Lors des plantations, mettre le compost dans les trous, en le mélangeant avec la terre.

Jardinières

Le compost est mélangé dans les proportions suivantes : pour de nouvelles jardinières, mélanger 40 % avec de la terre ordinaire ; pour remplir d'anciennes jardinières, mélanger 20 à 30 % de compost avec l'ancien terreau.

Le bidon de compost dans la maison

Pour un compost ménager pratique et réussi, mettre un fond de terre, de vieux compost ou de basalte sur 2 cm dans un bidon dans la cuisine. Y ajouter un peu de « booster » (mélange de préparations). Le fond du bidon reste propre. Une fois le bidon rempli, le vider dans un petit compost

proche de la maison. Quand le petit compost est plein, l'amener sur le grand tas de compost pour une maturation optimale.

Bibliographie
THOREZ JEAN-PAUL,
Le guide du jardinage biologique, Terre Vivante

THUN MARIA, pratiquer la biodynamie au jardin,
Mouvement de Culture Bio-dynamique

PIERRE MASSON, Guide pratique de la biodynamie à l'usage
des agriculteurs, Mouvement de culture bio-dynamique

Dossier « Le compostage domestique » de l'agence de
l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (www.ademe.fr)

Hors série Biodynamis, Le compost

**Fondation Écojardinage
(voir privilège à la page 25)**

L'Atelier du Bio

*Un commerce de proximité
pour une alimentation
saine et savoureuse ...*

Venez découvrir nos spécialités :

- aliments sans gluten, sans lactose
- spécialités du terroir
- petite restauration à l'emporter, soupe du jour
- pain frais et viennoiseries
- sélection de vins et de bières
- cosmétiques, idées cadeaux.

*Rue de Genève 3 - 1225 Chêne-Bourg
Tél. 022 349 70 80 - Fax 022 349 70 81
www.atelierdubio.ch*

Lu-Ve : 8h00-18h30 - Sa : 9h00-16h00

La Cure Détox Vitalité

Vous décidez de faire la chasse aux toxines, de préserver votre bien-être et de veiller à votre remise en forme par l'alimentation ? Bravo, vous avez tout bon, car la détox est à la mode et non sans raisons !

Saison de transition importante, le printemps met en exergue nos états de déminéralisation, résultat de nos surcharges alimentaires carencielles accentuées par la montée de la sève nouvelle.

Une cure permet de rétablir les fonctions d'élimination et nous conduit au deuxième rôle essentiel du printemps : la régénération par la reconstitution des réserves minérales vitaminiques. Elle est une période transitoire qui permet de réinitialiser la machine.

Exit le temps où la diététique était comprise comme une série d'interdits. Il est temps de changer son regard sur les aliments, de les considérer comme des alliés, et de faire correspondre les besoins de l'organisme aux services rendus par des soutiens indéfectibles. Les soupes, qui rassasient et flattent les papilles, ont un rôle important dans les premiers pas d'une détox. Celui, fondamental, de restituer les fonctions éliminatoires des organes émonctoires grâce à leur apport généreux en fibres, qui balayent nos intestins des résidus. Elles font également la part belle aux minéraux, aux antioxydants.

Les jus frais pourvoient l'organisme en éléments drainants les toxines et le nourrit avec des nutriments essentiels à leur fonctionnement optimal. Pour s'assurer d'un jus de qualité, il est fortement recommandé d'acquiescer un extracteur (voir photo) évitant la destruction

par échauffement des précieuses vitamines et des enzymes comme le fait une centrifugeuse, qui de plus ne convient pas à l'extraction du jus d'herbe de blé. Leur saveur incomparable, le rendement d'extraction plus élevé ne font



pas regretter l'investissement d'un tel appareil, d'ailleurs non limité à la seule préparation de jus

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée, animatrice d'ateliers culinaires « alimentation vivante » et réflexologue (voir privilège page 27)

Pour d'autres informations, je vous invite à venir visiter le site internet www.artdevie.ch. Le pro-gramme complet y est accessible.

Crème Parmentier, façon Art de Vie

L'onctuosité donnée par les produits laitiers est remplacée par celle donnée par la noix de cajou, véritable source de protéines, et par les algues, riches en magnésium et minéraux rares et favorisant une meilleure élimination des déchets.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes de terre
- 1/2 panais
- 1/4 céleri-pomme
- 1 branche de poireau
- 30 g d'algue wakamé fraîche
- 1 cuillère à soupe de paillettes d'algue kombu
- Bouillon végétal sans graisse
- Une pointe de muscade
- 2 cuillères à soupe de pâte de cajou

Préparation :

- Laver, peler, émincer les légumes.
- Enlever le sel de l'algue wakamé, émincer.
- Mettre les ingrédients dans une casserole à fond épais (cuisson à l'étouffée).
- Rajoutez le bouillon et les paillettes de kombu et un litre d'eau.
- Cuire env. 30 minutes.
- Émulsionner la purée de cajou avec 1 dl d'eau (prendre un petit mixer).
- Rajouter la purée à la soupe et mixer. Servir.

Jus vert frais nettoyeur printanier

Ce dépuratif instantané vous remplira de chlorophylle, de potassium, de pectine et de vitamine C. Le fait de rajouter du radis

noir permet de stimuler la digestion et la production de bile permettant de décomposer les gras et de stimuler l'émonctoire foie. Si on n'a pas de pousses de radis noirs, prendre une tranche du légume, en bio afin d'éviter de devoir le peler.

Ingrédients pour 2,5 dl de jus :

- 1 branche de céleri
- chou vert frisé, env. une belle poignée de chou
- 1 pomme
- 1 fenouil
- 1/2 cm de gingembre, si bio pas besoin de le peler
- 1 rondelle de citron bio
- 1 cuillère à soupe de pousses de radis noir
- Préparation :
- Laver et émincer les légumes.
- Extraire le jus de tous les aliments.
- Boire sans attendre !

Art de Vie *Ecoute de Soi* Katrin Fabbri
Equilibre 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

Le chemin du pain bio

Du pain artisanal 100% bio, Bourgeon et romand dans votre magasin bio préféré, c'est possible ? Mais oui, et une nouvelle filière intégrée se met en place. Particulièrement novateurs pour la boulangerie artisanale, des projets inattendus se profilent à l'horizon...

En collaboration avec la Coopérative Progana, le moulin Chevalier de Cuarnens VD a mis en place une nouvelle filière intégrée régionale. Le blé Bourgeon est produit par les agriculteurs de PROGANA BIOROMANDIE, puis il est transformé en farine à Cuarnens VD par André Chevalier des Moulins Chevalier SA (Route de la Chaux 3, 1148 Cuarnens, moulinschevalier@bluewin.ch). La farine peut bien sûr être achetée par tout un chacun pour faire son propre pain, mais la filière commerciale comprend maintenant deux grandes boulangeries artisanales 100% bio : Le Fournil de la Ferme (Laboratoire du Fournil, Chemin de la Verseuse 9, 1219 Aïre-Genève, labofournil@bluewin.ch) et la boulangerie de St-Barthélémy (Le St-Bar, Café boulangerie de la Ferme du Château, 1040 St-Barthélémy, fermeduchateau@centresocialetcuratif.ch). Ces deux boulangeries approvisionnent volontiers les magasins bio avec leurs délicieux produits. Le dernier projet, qui est actuellement en phase d'étude de faisabilité, est de produire des pains, tresses, croissants etc. pré-cuits pour que les magasins bio puissent plus facilement avoir toujours assez – mais pas trop – de pain frais pour leurs clients.

mp

La Première citoyenne, Le Premier paysan

Le 26 novembre, au début de la session d'hiver des Chambres fédérales, c'est la paysanne bio Maya Graf, Les Verts BL, qui a été élue au perchoir du Conseil national. C'est donc à la fois la première paysanne bio et la première représentante des Verts qui accède à cette présidence, devenant ainsi la Première citoyenne suisse.

Cinq jours auparavant, c'est Markus Ritter, PDC SG, qui était devenu le premier paysan bio à être couronné à la tête de l'Union suisse des paysans (USP).

Et leur prédécesseur à tous les deux à ces postes était Hansjörg Walter, UDC TG.

Source : bioactualités

Certification bio : Davantage de transparence à travers l'Europe

Les deux organismes de certification bio, inspecta AG et Austria Bio Garantie ont maintenant une plateforme commune : EASY-CERT. Cette coopération doit permettre d'améliorer la transparence et la sécurité sur le marché européen des produits bio et poser les bases d'un répertoire européen. Cette réalisation est actuellement unique en Europe. À terme on trouvera sur EASY-CERT des informations sûres et détaillées sur quelque 60'000 entreprises agricoles, agroalimentaires et commerciales certifiées.

Testez vous-mêmes : www.easy-cert.com.

Source : bioactualités



LE CHEMIN DU PAIN BIO

Certification CH-BIO-006

Des producteurs: Progana – Bioromandie



Au transformateur: Des Moulins Chevalier SA à Cuarnens



A votre artisan-boulangier:



Laboratoire du Fournil
9 ch. de la Verseuse
1219 Aïre-Genève
labofournil@bluewin.ch



Le St-Bar, café boulangerie
Ferme du Château à
1040 St-Barthélémy
fermeduchateau@centresocialetcuratif.ch

Demandez la liste des revendeurs en Suisse Romande à nos boulangers

Redécouvrir la vie

Beat Waber est agriculteur Bourgeon à la retraite. Lui et son père ont reconverti le domaine familial de Colombier-sur-Morges VD à l'agriculture biologique en 1959. Sur sa vie de paysan bio, Beat Waber vient de publier un livre qui est plus qu'un récit d'une tranche de vie. Une grande leçon pour nous tous.

« Beat Waber est un terrien, comme il se nomme lui-même, mais un terrien posé entre sol et ciel. Il aime son coin de terre, le contemple, le respecte, le laboure et le comprend tant et si bien qu'il en a changé sa manière de vivre », écrit Danielle Rouiller, vice-présidente de Bio Suisse, dans la préface du livre.

Beat Waber y raconte comment il découvre une joie intense à prendre soin de ses sols de manière à garantir leur fertilité à long terme. Pendant quatre décennies, de nombreuses évolutions techniques ont été mises en œuvre sur la ferme Waber, par exemple pour prévenir les chardons. De nouvelles branches de production ont été introduites, telles que les légumes (en particulier la tomate cerise), les poules pondeuses ou la transformation à la ferme. De nombreux jeunes (suisse et étrangers) ont été formés sur le domaine, qui fait vivre à l'heure actuelle deux familles. Et Beat Waber montre également comment, depuis un siècle, l'agriculture s'est soumise à l'emprise de la chimie. Mais un retour est possible. À la fin de son livre, Beat Waber souhaite que le développement technique de l'agriculture n'asservisse pas les agriculteurs, mais qu'il se fasse « dans une démarche de service face aux enjeux prioritaires de la société, n'allant jamais au-delà de ce que permettent la conscience

individuelle et le respect de la Création ». Le livre est disponible directement chez l'auteur : Ferme biologique, Les Sapins 2, 1114 Colombier VD, tél. 021 800 32 61.

Source : InfoNouvelles de Bio Suisse / mp

Label de durabilité : Le bourgeon est au top

Comme l'a annoncé le magazine alimentaire au début janvier, une enquête effectuée par la HAFL-Zollikofen (Haute école des sciences agronomiques, forestières et alimentaires) auprès de 300 consommateurs de Suisse allemande arrive à la conclusion que près de la moitié des consommateurs suisses allemands souhaitent un label de durabilité pour les produits respectueux de l'environnement et socialement équitables. Le Bourgeon se distingue dans cette étude comme « le meilleur label ».

Selon l'étude de la HAFL, les consommateurs interrogés recherchent en priorité la marque de Bio Suisse quand ils achètent des légumes, de la viande, des fruits et des produits laitiers. Ils y sont motivés par une production respectueuse de l'environnement et des animaux avec peu de chimie et des cycles fermés. Ils affirment que les produits Bourgeon sont bons et que la sévérité du Cahier des charges et des contrôles transmet sécurité et crédibilité. L'étude révèle aussi que la marque de Bio Suisse représente pour les consommateurs un label « écologique » – et cela bien que, pour 42 % des sondés, le Bourgeon remplisse mieux les critères de la production durable que tous les autres labels présentés.

Source : InfoNouvelles de Bio Suisse

Le bio dans le monde – des chiffres de partout

La surface cultivée en bio dans le monde a triplé depuis l'an 2000 ! L'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL) a présenté récemment avec l'IFOAM (Fédération internationale des mouvements d'agriculture biologique) lors de la foire Biofach de Nuremberg les nouvelles statistiques sur l'agriculture biologique mondiale. Par exemple : Où est-ce que la surface bio a le plus progressé ?

L'Asie compte 0,9 mio ha de surface bio de plus qu'en 2010. On y cultive maintenant 3,7 mio ha selon les directives bio. L'Asie atteint une des premières places avec cette progression. En comparaison, la surface bio a progressé en Europe de 0,6 mio ha pour atteindre 10,6 mio ha. Mais l'Europe n'est pas encore le plus grand « pays bio ». Depuis des années c'est l'Océanie qui devance tout le monde avec ses 12,2 mio ha. Encore d'autres records ? La plus grande proportion de surface agricole bio se trouve sur les îles Falkland (35,9 %), suivies par nos deux voisins le Liechtenstein (29,3 %) et l'Autriche (19,7 %). Et la Suisse ? Elle occupe le huitième rang. Mais elle détient elle aussi un record, celui de la plus haute consommation de produits bio par tête de pipe.

Source : InfoNouvelles de Bio Suisse

Le bio et la faim – campagne de SWISSAID

Les nombreux scandales alimentaires sont rejoints par des reportages et des études toujours plus nombreux qui montrent qu'une réorientation mondiale de la pensée vers une agriculture biologique régionale et fiable n'a rien d'une utopie mais ouvre une réelle chance de pouvoir maîtriser un jour les défis

de l'alimentation de l'humanité.

Le bio est souvent considéré comme cher et donc comme un luxe. On sait cependant depuis longtemps qu'il vaudrait mieux – de manière tout à fait générale – acheter moins mais meilleur. « Le bio n'est pas un luxe », affirme Caroline Morel, la directrice de Swissaid, « mais bel et bien la stratégie de survie la plus intelligente même pour les pays en voie de développement. Au vu des grands défis mondiaux comme la protection de l'environnement et l'alimentation de l'humanité, l'agriculture biologique est la meilleure recette. »

Voici un exemple : Une étude réalisée sur plus de sept ans dans la région de Maikaal au centre de l'Inde a montré que les fermes bio produisent en moyenne jusqu'à 20 % de plus de coton, de céréales et de poivrons que les fermes classiques de la région. Devant le spectre de la grande détresse économique qui sévit un peu partout, cette forme d'agriculture permet aux petites structures paysannes de sortir les familles du cercle vicieux de l'endettement puisqu'elles ne doivent plus acheter à prix d'or engrais chimiques, pesticides de synthèse et semences hybrides ou transgéniques. Elles peuvent vivre du fruit de leur travail sans devoir prendre le chemin de l'exil. Et cela reste vrai même si la question de savoir s'il est positif ou non pour les pays dits du Sud – qui ont toujours plus ou moins de peine à assurer leur propre approvisionnement – d'exporter des masses de produits bio continue de faire débat.

Pour en savoir plus : www.swissaid.ch/fr/l-agriculture-bio-vainc-la-faim

Source : InfoNouvelles de Bio Suisse

Îlot bio sauvé en Amérique du Sud

En juillet, le seul et unique projet de production de soja à la fois bio et Fairtrade d'Amérique latine était menacé de faillite – et avec lui les 250 familles de petits paysans qui cultivent leurs champs en bio. Après de très grosses pertes dues à des contaminations par des pesticides conventionnels, les financiers lui avaient en effet coupé le robinet de crédit. Des traces d'un pesticide, l'endosulfan, avaient été trouvées en 2010 dans le soja biologique produit par les petits paysans du sud du Brésil. Ce poison répandu dans l'environnement par l'agriculture conventionnelle avait été absorbé par le soja bio dont il avait drastiquement diminué la valeur marchande. Les paysans bio regroupés sous la bannière de Gebana se sont défendus et ont lancé l'opération « Chega – Petits paysans contre pesticides » (chega = « ça suffit » en brésilien, voir www.chega.org, site en anglais, en allemand, en portugais et en espagnol, et aussi le bio actualités 7/2010, p. 25). L'endosulfan a ensuite été interdit aussi au Brésil, ce qui a

permis de résoudre le problème existentiel qui menaçait les paysans bio.

Bien que le problème ait été résolu et que la demande pour le soja bio augmentait, Gebana Brasil était toujours menacée de faillite en été 2012. Cette situation était une conséquence tardive des pertes dues aux contaminations par le pesticide et du coup d'arrêt des crédits décidé par les banques.

Au cours des derniers mois, l'organisation suisse partenaire du projet, gebana AG, cherchait désespérément des solutions. Des privés, des clients et des institutions se sont déclarés prêts à soutenir cette entreprise. Cet engagement hors du commun a permis aux familles paysannes de Capanema de continuer à semer du soja non transgénique – et même biologique. Ce sauvetage est intervenu à la dernière seconde pour permettre les semis d'octobre dernier.

Source : bioactualités

Pour en savoir plus : www.gebana.com et www.chega.org



Florence et Wouter, les deux (2) heureux fondateurs d'OU BIEN!?

OU BIEN ! ?

Quelle histoire fruitée et fructueuse ! L'entreprise créée à Genève il y a un peu plus d'un an par Florence Ceysson-Thiriet et Wouter Van der Lelij offre une alternative bienvenue aux habituelles barres de céréales et de chocolat. Quoi de neuf ? Eh bien, « Ou bien ! ? » fabrique des snacks à base de fruits secs bio. Et a même déjà reçu un beau prix.

« Nous voulions créer quelque chose de nouveau, de local et de biologique pour nos enfants, des dix-heures ou des quatre-heures sains et délicieux. Des petits en-cas pour chaque jour », dit Wouter Van der Lelij. Lui et son associée Florence Ceysson-Thiriet ont donc démarré au début de l'été 2011 la commercialisation de leurs produits d'un nouveau genre, peu après avoir remporté une partie de la bourse cantonale genevoise du développement durable 2011.

Leur approche est cohérente et réfléchi : les deux entrepreneurs achètent leurs ingrédients à des fournisseurs locaux, et leurs produits certifiés Bourgeon ne contiennent aucun conservateur ni additif. Ces délicieux snacks bio sont ensuite conditionnés tout près du lieu de production par des collaborateurs de la Fondation Foyer Handicap de Carouge dans des emballages biologiquement dégradables, recyclables et compostables. « La Fondation Foyer Handicap est pour nous un partenaire central qui nous a permis de joindre cet aspect humain à notre approche de la durabilité », car Florence et Wouter sont convaincus que « la responsabilité sociale est un facteur très important pour notre entreprise. » Pour leur entreprise exemplaire, les deux complices ont reçu tout dernièrement le Prix suisse de l'Éthique 2012. Vraiment bien, oui ? !

Source : bioactualités

Pour en savoir plus : www.ou-bien.ch

mag bio

la nature du futur

Dans votre supermarché **Magbio**
vous trouvez les marques
suivantes :



nice TEA est préparé à partir de vraies feuilles de thés bio avec une saveur typique d'un vrai jus de citron bio de Sicile ou de vrai jus de pêche bio d'Italie.



Profitez sous toutes les formes (sèches, fraîches, marinades, boissons) des valeurs nutritives concentrées des savoureux légumes de l'océan !



Les hydrolats... A chaque plante ses bienfaits. Longtemps réservés aux seuls initiés, ils sont désormais à la portée de chacun. ... La nature vous veut du bien



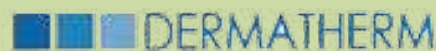
Hygiène corporelle

Soins cosmétiques au karité

Soins de la peau stérilisés UHT

Eco-produits de nettoyage

Cosmétiques bio-écologiques



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, 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'Alé 40, tél. 021 312 35 73, Bd de Grancy 4, tél. 021 616 38 62, Av. d'Echallens 61, tél. 021 624 08 70, Rte d'Oron 4, tél. 021 652 48 70, 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.
- **Pharmacie Sen'Su**, 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.
- **Magasin Le Pâtisson**, Ruelle du Marché 8A, 1880 Bex : Jean-Luc et Anne-Françoise Nanchen, tel. 024 463 32 43, www.patisson.ch, vous trouverez un assortiment de produits diététiques, des légumes et des fruits issu de notre production, ou de proximité et du pays dans la mesure du possible, suivant la saison. Rabais de 5 % sur tout l'assortiment des céréales en grain.
- **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
- **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.

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

- **Saveur Bio, Maud Saturnin**, Combetta 2, 1692 Massonnens FR (tél. 026 652 30 34) www.saveur-bio.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 5 % pour les membres Bioconsommateurs, Glaces Bio avec lait/ crème fraîche et sans produits laitiers, 5dl, 1lt, 2lt. Livraison gratuite dans un rayon de 15 km. 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 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 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 Clavien, Rue de la Temporie 4, 1962 Pont-de-la-Morge VS, tél. 079 342 37 61, magasin sur place ouvert le vendredi, jean-yves.clavien@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les jus de fruits.
- **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.
- **ValNature**, Felix Küchler, Waldstrasse 26, 3952 Susten VS, tél. 027 473 22 43, 079 752 41 10, En tant que membre de l'association Bioconsommacteurs, nous avons le plaisir de vous faire bénéficier d'une remise de 10 % sur tout les produits au Verjus. Voir sur : www.verjusbio.ch Veuillez indiquer le code de remise suivant : bioconsom .

PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE) : CANTON DE GENEVE

- **Vins, Domaine Château l'Evêque**, Alexandre Mévaux, Route du Château l'Evêque 1254 Jussy GE. tél. 022 759 01 90 natel : 079 263 22 65 chateaufeveque@bluewin.ch . Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).
- **Ferme Jaquet**, Marc Jaquet, Route des Carres 17, 1252 Meinier tél. 022 750 15 22 marc-jaquet@bluewin.ch Viande de bœuf au détail, cabas de 12 kg Rabais fr.20.— le cabas, Vin rouge assemblage, Rabais 10 %
- **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 Cretegnny, 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 Bioconsommacteurs 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.

HABITAT, LOISIR, SERVICES : CANTON DU VALAIS

- **Pousse Nature**, Laurnce Von Moos, Avenue de la Gare 57, 1870 Monthey VS, tél. 024 472 28 83, info@poussenature.ch, www.poussenature.ch. Vos privilèges : 10 % sur les «aménagements bio» de jardin, 10 % sur les produits de traitement bio et les heures de coaching (conseils personnalisés chez vous). De CHF 10.- à CHF 200.- de réduction sur les cours de jardinage bio pour les membres d'association. Plus d'info sur notre site. www.poussenature.ch

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 bioconsommacteurs.
- **Massages Sonores aux Bols chantants planétaires**, Bien être et Détente pour adultes, enfants, sportifs, femmes enceintes, cérémonies de mariage, funérailles «sur mesure» et autres passages de la vie. 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.
- **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 « ô pas sages »**, Nicole Uldry, agréée 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 apparaît 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 2013.

BIEN ÊTRE ET SANTÉ CANTON DE FRIBOURG

- **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 2013.



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

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. 021 801 27 34

Morges

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

Facebook

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

Entre deux numéros du bulletin, venez voir notre site internet !

Le site internet de notre Association des BioConsommActeurs s'enrichit toujours davantage : il y a de temps en temps de nouvelles rubriques, notamment celle sur la restauration bio (ou du moins les restaurants qui utilisent au moins quelques produits bio...), mais en tout cas toujours de nouvelles informations... et un agenda où vous trouverez une sélection d'événements qui peuvent vous intéresser et qui sont étroitement reliés à notre identité et à nos activités.

www.bioconsommacteurs.ch

Pour économiser le papier et diminuer la pollution...

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

prénom et adresse pour que nous puissions vous identifier sans erreur possible. Au nom de l'environnement, un grand merci d'avance à toutes celles et ceux qui feront cet effort ! Les numéros précédents de notre bulletin d'information sont disponibles sur Internet. Les nouveaux membres qui n'ont pas reçu les premiers bulletins d'information de notre Association peuvent s'ils le désirent les télécharger gratuitement au format PDF depuis notre site internet :

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



Le Shop Bio.ch demeter BIO SUISSE

Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch



Pour nous, bio et équitable rime avec

**des matières premières nobles,
une transformation artisanale
et une distribution de proximité !**

Saldac Suisse vous propose des produits de grandes qualités !!

La gamme de chocolat El Inti

Un Criollo de pure origine, transformé par un des derniers artisans torréfacteur-chocolatier en Europe, au sucre complet Panela, sans lécithine et sans vanille !

Le café El Palomar

Un café d'altitude (1400 /1900), 100% Arabica de pure origine, un subtil mélange des variétés Typica, Bourbon, Pache et Catura. Torréfaction dite «Robe de Moine».

Quinoa et Amarante

Quinoa blanche (variété Sajama), Quinoa rouge, quinoa noir, flocon et farine de Quinoa, amarante en graine, flocon et farine d'amarante.

Fruits secs et confits

Ananas, Mangue, Physalis, Bananes Roses séchée, écorces d'oranges et gingembre confits.

Superfood

Maca , lucuma , fèves de cacao, Camu Camu.
Maté Sol à Sol : Nature, épices, agrumes, menthe, réglisse, après repas, gingembre citron, rooibos...

Un grand choix de nos produits sont disponibles chez Magbio!

magbio
la nature du futur

Bulletin d'information de l'Association BioConsommActeurs

5ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1'100 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

Association BioConsommacteurs • Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon
Téléphone + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - ccp 17-599827-1 - info@bioconsommacteurs.ch
www.bioconsommacteurs.ch



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

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



La Branche

MAGASIN ARPÈGE

Sur le magnifique site de La Branche, notre magasin vous propose **un choix inédit de cadeaux** et une gamme complète de **produits biologiques**.

Heures d'ouverture: mardi au jeudi 13h à 18h
 vendredi 10h à 19h
 samedi 10h à 18h



sur toute la gamme pour les BioConsommActeurs!

Juste à côté, la cafétéria vous propose des repas à midi et son salon de thé l'après-midi.



Bâtir, transformer, rénover, décorer...

Laissez-vous inspirer par la nature pour vous créer un habitat vivant à votre mesure.

MEIGE matériaux commercialise des matériaux de construction renouvelables et offre un conseil personnalisé aux artisans, architectes et particuliers désireux de construire ou rénover de manière durable et respectueuse de l'environnement.

isolation en chanvre