

Prix: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

3/2013

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

RECETTES

BRÈVES

VOS PRIVILÈGES

INTERNET

page 3

page 4

page 6

page 8

page 12

page 22



Retrouvez les produits des
membres Progana Bio
Romandie près de chez vous :

Le jardin potager

Nyon-Lausanne-Echallens
www.lejardinpotager.ch



Cossonay-Vallorbe
www.panierbio3vallons.ch

terreferme
agriculture yverdon
région de proximité

Yverdon, www.terreferme.ch



Lausanne
www.p2r.ch



Fromagerie des Charbonnières
Markus Tschopp, 021 841 19 07

Progana, Christina de Raad Iseli, 079 762 87 11

ÉDITORIAL

Et si nous avions quand même raison ?

Depuis des lustres l'industrie et la politique s'ingénient à pousser l'agriculture à intensifier ses cultures et ses élevages. Pour produire plus, toujours plus. Et toujours moins cher. Engrais, traitements, manipulations génétiques, usines d'animaux... tout est mis en œuvre pour atteindre ces buts. Et peu importent les conséquences et le gaspillage. Même si un milliard d'êtres humains n'ont toujours pas assez à manger.

Depuis des lustres l'agriculture biologique et tout le mouvement qui l'accompagne refusent d'aller trop loin et invoquent dans tous les domaines le principe de précaution pour refuser les engrais chimiques, les traitements de synthèse, les plantes et animaux GM (génétiquement modifiés), les élevages industriels.

Depuis des lustres l'agriculture conventionnelle et toute la scène qui tourne autour donnent l'agriculture biologique pour ringarde, ridicule, faible et même dangereuse. Il faut bien protéger les énormes intérêts financiers en jeu, que diable !

Depuis quelques temps on peut lire dans la presse scientifique des rapports alarmants sur la pollution des sols et des eaux par les engrais et les pesticides, sur la toxicité à long terme des faibles doses de produits chimiques,

sur les résistances aux produits de synthèse développées par les mauvaises herbes, les agents pathogènes et les insectes nuisibles. Et enfin, last but not least, le dernier bastion s'écroule: L'université d'Arizona révèle que de plus en plus d'insectes sont résistants aux plantes GM insecticides. On savait déjà que de nombreuses plantes indésirables – et pas des moindres – résistent maintenant au fameux glyphosate, cet herbicide total que certaines manipulations génétiques permettent d'utiliser directement dans les cultures programmées pour lui résister. Dégoûtés après avoir eu de gros ennuis, nombre d'agriculteurs s'en détournent aujourd'hui.

Alors oui, nous avons raison de choisir les produits bio chaque fois que cela nous est possible. Et nous avons aussi raison de privilégier l'agriculture de proximité, mais l'agriculture biologique fait partout du bien à l'environnement – aussi de l'autre côté de la planète.

Manuel Perret, Président



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

L'arrosage

L'ARROSAGE... ÇA VE DE SOI, NOUS DIREZ-VOUS... VRAIMENT ? ET S'IL Y AVAIT QUAND MÊME DES QUESTIONS À SE POSER, DES PRATIQUES À RECONSIDÉRER, DES PRÉCAUTIONS À PRENDRE...

Pourquoi arroser ?

Parce qu'à certaines périodes, la réserve en eau du sol et les précipitations ne suffisent pas à couvrir les besoins des cultures. Mais attention : sous notre climat, les arrosages réellement nécessaires sont en règle générale peu nombreux sur l'année !

Si une culture ne reçoit vraiment pas assez d'eau, son développement est perturbé. Les légumes et les fruits sont plus petits, plus coriaces. S'ils subissent un gros stress hydrique, ils montent en graines prématurément.

Inversement, un surplus d'eau favorise les maladies. Les produits seront moins nutritifs, moins savoureux et se conserveront mal. De plus, des apports d'eau trop fréquents et mal ciblés (arrosage par aspersion) entretiennent les adventices et facilitent la vie aux gastéropodes (limaces et escargots) !

Quand arroser ?

L'arrosage est nécessaire après les semis et les plantations à racines nues (plants de légumes, d'arbres et d'arbustes). Il est aussi important lors des repiquages de plants mottés si la pluie n'est pas annoncée pour le jour même.

Le choix du moment de la journée est très important ! Durant les chaudes journées d'été, on arrose en fin d'après-midi pour éviter les pertes par évaporation. Il est toujours plus judicieux de ne pas arroser juste avant la tombée de la nuit, car le sol n'a pas le temps de se ressuyer (de sécher) et il se produit sur les plantes une condensation favorable au développement de maladies.

Si un arrosage est nécessaire au printemps ou en automne, il est préférable de le faire le matin car les nuits sont fraîches et on évite ainsi le refroidissement.

La fréquence des arrosages dépendra

- Des plantes cultivées ;
- De la saison et du climat ;
- De la capacité de la terre à retenir l'eau (terre plutôt argileuse ou sableuse, vivante avec un bel humus ou déstructurée).



Comment arroser ?

L'eau idéale pour l'arrosage est l'eau de pluie. Il faut néanmoins prendre la précaution de la recueillir après les 3 premiers millimètres de

précipitations car le ciel et le toit seront ainsi nettoyés et l'eau sera de très bonne qualité. Si l'eau vient du réseau, il est bien de la laisser reposer 2 à 3 jours dans un bac afin de laisser sortir le chlore.

Dans tous les cas, une eau tempérée est toujours préférable à une eau froide qui crée un choc thermique à la végétation ! Remplir des récipients (arrosoir ou autres) à l'avance et les laisser au soleil durant quelques heures pour les tempérer et les aérer est une bonne solution. L'arrosoir est une bonne méthode économique et pratique pour arroser. Les jeunes plants seront arrosés au goulot, les plantes délicates ou en pépinière à la pomme fine, et toutes les autres cultures à la pomme normale. En règle générale, les « grandes » plantes sont arrosées à leur pied.

Les installations d'arrosage par aspersion peuvent être intéressantes, mais seulement lors de périodes très sèches et/ou pour les très grands potagers où l'arrosage à l'arrosoir devient fastidieux.

L'arrosage par goutte-à-goutte ou avec des tuyaux poreux permet d'économiser de l'eau et du travail, mais cette installation est tout de même importante et quelque peu compliquée pour les besoins réels en eau des plantes sous notre climat.

Il faut aussi noter qu'il est plus judicieux d'arroser copieusement une fois de temps en temps plutôt qu'un petit peu tous les jours !

Comment limiter les arrosages ?

Quelques moyens simples permettent de limiter les arrosages :

- La couverture du sol (paillage ou mulching, à mettre en place seulement sur un sol encore assez humide)
- Le travail superficiel du sol diminue l'évaporation de l'eau du sol en rompant les canaux par où l'humidité remonte : Un binage vaut deux arrosages !
- Semer directement en place limite également le stress des plantes lors du repiquage, et donc les arrosages !

En résumé

Pour terminer, il faut citer Maria Thun, son équipe et bien d'autres qui préconisent un jardin « zéro arrosage » ! Sans être aussi radical, il est intéressant de tendre vers cet objectif.

En effet, des plantes arrosées trop fréquemment sont des plantes « assistées » qui ne développeront pas de racines profondes. Une plante qui a été très peu arrosée aura un système racinaire plus complexe et souffrira beaucoup moins en cas de sécheresse prolongée.

Conclusion : À chaque « envie d'arrosage », il faut se demander si cette eau est réellement nécessaire pour la plante. Cela permet d'économiser cette eau qui pourrait devenir sous peu une denrée rare. On a ainsi plus de temps pour des tâches plus importantes dans notre potager (binage, récolte, soins, observations, réflexions...) ; et surtout les cultures seront plus fortes, plus saines et plus goûteuses.



Voir privilèges à la page 18.

Carpaccio de poivrons aux haricots de la mer

Légume d'été et d'automne, vous en trouverez encore longtemps des poivrons « indigènes » sur vos marchés locaux. Vert il est immature, pour cette salade préférer le poivron rouge, orange ou jaune, plus digeste cru et au goût plus sucré. Ce carpaccio est très riche en vitamine C, tant le poivron en contient, tant en est riche le haricot de mer. La saveur subtile du haricot de mer et sa texture veloutée s'opposent harmonieusement au croquant du poivron cru.

Pour les personnes sensibles à la digestion de la peau des poivrons, il existe différents moyens pour l'enlever, comme de le plonger 1 minute dans l'eau bouillante ou de l'étuver brièvement à feu doux dans une cocotte à fond épais, une fois émincé, afin de préserver au maximum les vitamines, en particulier la vitamine C dégradée par la chaleur.

Le commerce propose plusieurs types de haricots de mer. Pour la variété de haricot de mer frais « épais » au goût plus prononcé, prendre la moitié de la quantité proposée et blanchir 10 secondes afin d'enlever l'excès d'iode. Pour la variété de haricots de mer frais ultrafins, 2 -3 bains suffisent pour enlever le sel.

Les parfums de l'huile d'olive, de l'ail et du basilic sont des classiques qui s'harmonisent parfaitement avec les poivrons rouges, oranges ou jaunes, de même que les épices chaudes, comme le garam massala, la coriandre fraîche ou en grains moulus, ou encore des grains de cardamome fraîchement moulus.

Ce carpaccio se conserve très bien quelques jours au frais, et même il se bonifie de par ses

légumes qui se marinent tout en douceur.

L'Umé-su est un vinaigre à base d'umé, le fruit du prunier japonais. Sa saveur aigrelette ravive les goûts de cette salade, et vu qu'il est salant il permet ainsi une conservation naturelle de ces légumes marinés. On le trouve dans les magasins spécialisés et dans les magasins bio car il est un incontournable de la cuisine macrobiotique.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 poivrons : 1 rouge et 2 jaunes
- 100g de haricots de mer ultrafins, frais au sel
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'Umé-su
- 10 gousses de cardamome fraîche
- Ciboulette – persil – basilic du jardin

Préparation :

- Émincez très finement les poivrons à l'aide d'un robot ménager
- Étuvez si nécessaire brièvement à feu doux dans une cocotte à fond épais pour une meilleure digestibilité des peaux des poivrons
- Dessalez les haricots de la mer et émincez-les finement
- Préparez la sauce, rajoutez les algues et les poivrons, mélangez intimement
- Écossez les gousses de cardamome et broyez les grains noirs à l'aide d'un mortier
- Rajoutez des fines herbes du jardin et les épices

Bon appétit !

Caviar d'aubergines à la wakamé

L'aubergine est un des légumes rois de l'été. Les producteurs bio proposent différentes variétés permettant de varier les goûts. Pour ce caviar, préférez les aubergines blanches ou veinées qui ont la peau fine et qui deviendront totalement fondantes une fois cuites.

Jamais consommée crue, l'aubergine aime les poêlées à l'huile d'olive. Pour être fondante, l'aubergine a besoin d'être enrobée d'huile pendant la cuisson. Si on en met peu, sa chair paraît fade et si on dépasse sa capacité d'absorption, elle devient lourde. Pour la cuisson à l'étouffée proposée dans cette recette, rajoutez de l'eau selon les quantités proposées afin d'obtenir le moelleux parfait. L'apport final du jus de citron donnera une note fruitée à l'ensemble.

On peut préparer quelques bocaux selon les mêmes méthodes de stérilisation que les confitures.

De même que les algues marines, l'aubergine possède une densité nutritionnelle élevée. C'est-à-dire qu'elle contient beaucoup d'éléments nutritionnels – en particulier vitamines et minéraux – pour peu de calories. Elle est non seulement hypo-cholestémiante, c'est-à-dire qu'elle réduit le taux du mauvais cholestérol dans le sang, mais aussi diurétique grâce à son bon rapport potassium / sodium.

L'algue wakamé possède également la vertu de capturer le mauvais cholestérol. Très riche en fibres insolubles, l'algue wakamé agit en profondeur comme détoxifiant et ressource l'organisme en calcium extrêmement bien assimilé.

La portion proposée ajoute un goût délicat aux mets sans qu'il soit trop marin. Une parfaite initiation aux légumes marins dont les qualités nutritionnelles sont exceptionnelles.

Cuite, l'algue wakamé devient molle, son effet liant rassemble tous les éléments de ce caviar qui se mariera magnifiquement avec du riz, du quinoa ou des lentilles germées. Un plat à emporter pour son lunch...

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 belles aubergines
- 40 g de wakamé fraîche au sel
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'eau
- Une poignée de feuilles de marjolaine fraîche
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
- Sel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Une pincée de piment d'Espelette

Préparation :

- Coupez les aubergines en petits dés
- Dessalez la wakamé, ôtez si nécessaire la nervure centrale et émincez les feuilles
- Étuvez pendant 30 minutes à feu doux dans une cocotte à fond épais tous les ingrédients sauf le sel et le jus de citron.
- Rajoutez le jus de citron, salez et épicez

Bon appétit !

Katrin Fabbri, thérapeute et Atelier de cuisine végétarienne vitalité, www.artdevie.ch, cf. privilèges page 18

Deux marchés à ne pas manquer sur terre vaudoise

Marché Bio à Morges, samedi 28 septembre

Comme chaque année, l'association vaudoise des agriculteurs bio, Bio Vaud, organise le Marché bio de Morges à l'occasion du grand marché d'automne de Morges qui anime toute la vieille ville le dernier samedi de septembre. Pour le Marché Bio, rendez-vous sur la place du Casino toute la journée.

Fruits, légumes, pains, fromages, viande, céréales, farines, vins, jus de fruits, plantons, semences, habits, savons : vous trouverez une

vingtaine de stands tenus par des artisans et des agriculteurs bio et locaux. Et l'Association BioConsommActeurs sera aussi sur place, n'hésitez pas à passer à son stand !

Une cantine vous permettra de déguster une petite restauration fraîchement préparée avec les produits bio de la région. Les enfants pourront profiter de différentes animations et vous pourrez observer les animaux mis à disposition en réfléchissant au thème de cette année, cher aux producteurs bio : le bien-être animal.

Bio Vaud
Plus d'information : www.biovaud.ch

Pour le deuxième marché, voir à la page 10.



Art de Vie

Ecoute de Soi
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



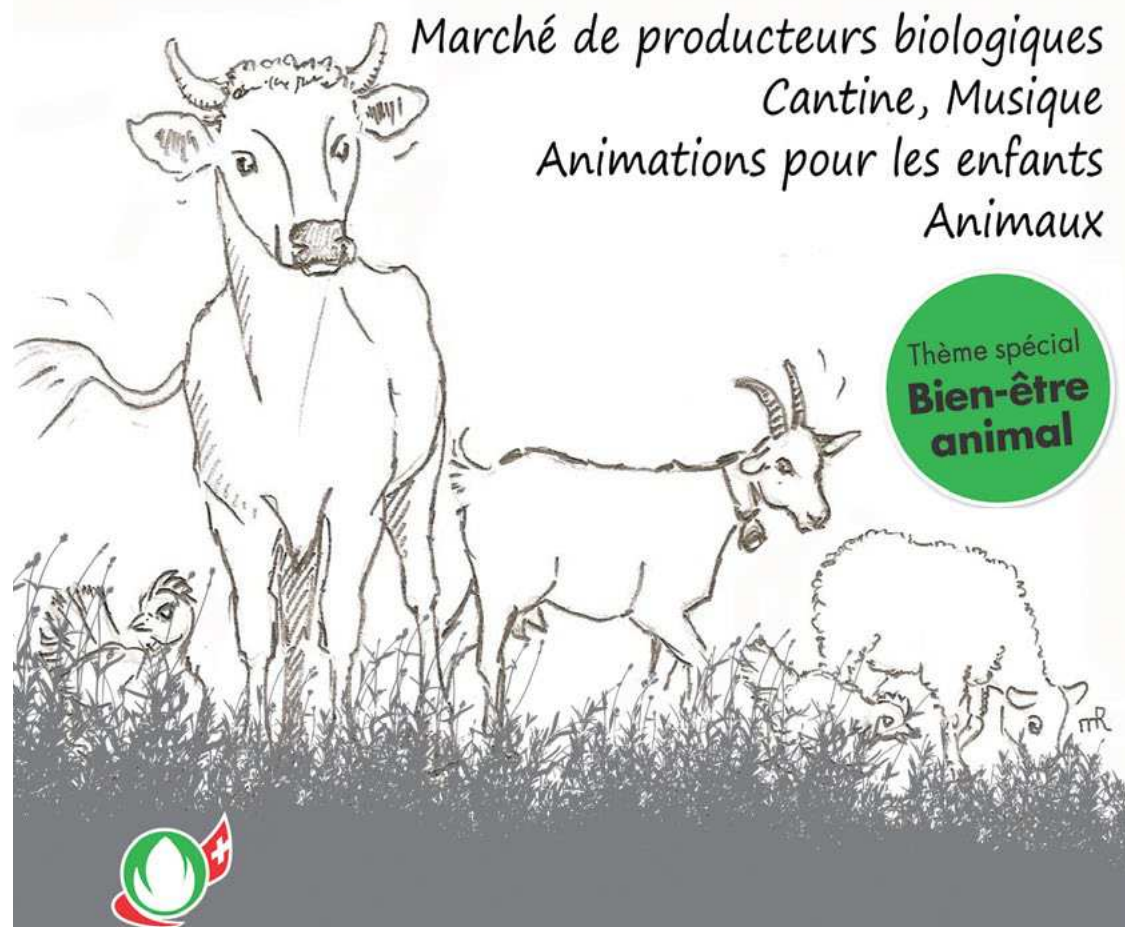
www.artdevie.ch
katrin.fabbri@artdevie.ch
079 332 38 09

Samedi 28 septembre 2013
Place du Casino

Marché bio de Morges

Marché de producteurs biologiques
Cantine, Musique
Animations pour les enfants
Animaux

Thème spécial
**Bien-être
animal**



BIO SUISSE Bourgeon Bio. Le goût du vrai.

Stand bio au milieu des sonnailles du 11 au 13 octobre à Romainmôtier

15 jours plus tard, Bio Vaud tiendra un stand à la belle et sonnante foire d'automne et bourse aux sonnailles de Romainmôtier. Un grand stand sera partagé avec le boulanger Marc Haller. Ce sera l'occasion de découvrir des céréales anciennes et le processus de fabrication d'un pain au levain parfumé, savoureux et très digeste. Les céréales seront moulues avec un moulin à meule de pierre et le pain sera cuit au feu de bois sur place.

Vous pourrez vous assoir pour déguster la petite restauration proposée et vous fournir en toute sorte de délicieux produits bio d'agriculteurs de la région. Saveurs et senteurs seront au rendez-vous au milieu des sonnailles !

Quelques animaux de la ferme pourront être observés et caressés, des chèvres seront traitées sur place. Vous pourrez aussi vous informer sur ce que les agriculteurs font bio de plus que les autres pour le bien-être de leurs animaux.

Bio Vaud
Plus d'information : www.biovaud.ch

MARCHÉ DU GRAND MONT



Assortiment complet de produits **bio**

• Produits frais • Légumes fruits

Nouveau «DRIVE»

- Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00
- Préparez votre commande en ligne «www.terroirgourmand.ch», tél. 079 197 44 11
- Envoyez votre liste d'achats via notre bulletin de commande
- Prenez livraison de vos achats au DRIVE
- Payez à la livraison

Horaires d'ouverture:

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

Route du Grand-Mont 16
 1052 Le Mont-sur-Lausanne
 Tél. 021 653 24 49
 Fax 021 653 24 78
 Tél. «DRIVE» 079 197 44 11
www.terroirgourmand.ch

BioVaud



11-13 octobre 2013
 Foire d'automne
 & bourse aux sonnailles
 Romainmôtier



Suisse. Naturellement.

Animaux et produits bio

Stand de produits régionaux bio

Pain au levain cuit sur place

Petite restauration

Animaux

Thème spécial
**Bien-être
 animal**



BIOSUISSE Bourgeon Bio. Le goût du vrai.

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'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.
- **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.
- **Diététique-Santé**, Rue du lac 1, 1400 Yverdon Droguerie-Herboristerie Rue du Milieu 2, 1400 Yverdon, Ma-rienne Schwab-Hofer, tél.024 425 13 34, www.droguerie-dietetique.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment des magasins : Diététique-Santé et Droguerie-Herboristerie sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.
- **Magasin Le Pâtisson**, Ruelle du Marché 8A, 1880 Bex : Jean-Luc et Anne-Françoise Nanchen, tél. 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.
- **Espace Renaissance** est l'acteur incontournable de votre santé et de votre bien-être au naturel et Bio ! Que ce soit dans son magasin de Morges, Rue de Couvaloup 18 1110 Morges tél. 021 802 37 23 ou sur son site internet, www.espace-renaissance.com pour la vente par correspondance, vous trouverez un très large choix de compléments alimentaires, huiles essentielles Bio, cosmétiques Bio, parfums et encens naturels, mais aussi un choix de livres, de CD, des pierres... L'Espace Renaissance, c'est aussi un institut de beauté avec deux esthéticiennes proposant des soins et des massages aux produits naturels et Bio, et des thérapeutes (naturopathie, médecine anti-âge, énergétique, psychologie, EFT). Surtout, le conseil est au rendez-vous, et toute l'équipe s'efforce de répondre au mieux à vos attentes et à vos questions ! Sur présentation de votre carte de membre, l'Espace Renaissance offre aux adhérents de Bioconsommacteurs un rabais de 10% sur tout le magasin et les soins esthétiques, et également sur les achats par internet avec le code : BIOCONSO13 (non cumulable avec d'autres bons de réduction ou sur les promotions).
- **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** : Evelyne De Icco, Rue du pont Couvert 14, 1323 Romainmôtier VD, tél. 024 453 30 29, natel 079 311 07 24, horaire du mardi au samedi de 14h – 18h. www.atelierdelabaleine.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.
- **La P'tite Boutique du Bien-Etre**, Michel Rüfenacht, Grand'Rue 11, 1844 Villeneuve, tél. 021 922 38 38, info@rufbio.ch : vous offre 5 % de rabais sur tous les produits dans la boutique et vendus sur le site www.rufbio.ch pour toute commande sur le shop indiquer nous après votre paiement que vous êtes membre et le rabais vous sera restitué à la livraison. Merci! (Rabais non cumulable avec d'autres rabais et actions). Nos partenaires : Marius Fabre-Provence et Nature-La Belle Verte-Les Jardins de Gaïa-Lisane-Mille Oreillers-Creano- Fleurs de thé...

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.
- **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.

MAGASINS AVEC PRODUITS BIO : CANTON DE FRIBOURG

- **Saveur Bio, Maud Saturnin**, Combetta 2, 1692 Massonnens FR (tél. 026 652 30 34) 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 Bioletttes**, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz 1144 Ballens VD tél. 021 809 56 29 marchedesbioletttes@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.
- **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.
- **ValNature**, Felix Küchler, Waldstrasse 26, 3952 Susten VS, tél. 027 473 22 43, 079 752 41 10, En tant que membre de l'association Bioconsommateurs, 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 .
- **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.

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 chateaulveque@bluewin.ch . Rabais général et permanent de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais).

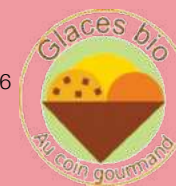
- **Ferme Jaquet**, Marc Jaquet, Route des Carres 17, 1252 Meinier tél. 022 750 15 22 marc-jaquet@bluewin.ch Viande de bœuf au détail, cabas de 12 kg Rabais fr.20.— le cabas, Vin rouge assemblage, Rabais 10 % sur les sapins de Noël.
- **La Touvière, ferme biologique**, famille Isabelle et Mathias Corthay-Dancel, 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 de Bel-Air 3, 1470 Estavayer-le-lac FR, tél. 079 549 83 38 ou 021 887 82 58, gruaborlan@bluewin.ch: Rabais de 10 % sur les comptabilités et les feuilles d'impôt.

AU COIN GOURMAND

Thierry Niederhauser- Derrière la Ville 6
1055 Froideville
tniederhauser@sunrise.ch



GLACES ARTISANALES BIOLOGIQUES

Plus de 20 sortes, en bac de 5dl, 1lt, 2lt
Aussi glaces sans produits laitiers
Livraison gratuite dans un rayon de 15km

- **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**, Laurence 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.

VOS PRIVILÈGES

- **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 « ò 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 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, nutritherapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1h de coaching offerte, - 50 % sur tous les séminaires 2013.
- **Kinergétix**, cabinet de Kinésiologie, Matrix Energetics, Laurent Gheller, agréé ASCA, rue de Mauborget 1, 1003 Lausanne, tél. 079 929 19 40, laurent@kinergétix.ch, www.kinergétix.ch, Rabais moitié prix pour la première séance sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.
- **La Trame thérapeutique**, Françoise Vermot, praticienne diplômée, Le Grand Chemin 88, 1066 Epalinges VD, tél. 021 544 40 40, francoise.vermot@bluewin.ch, www.la-trame.com, sur présentation de la carte Bioconsommacteurs : Rabais permanent de 10 % sur les consultations.
- **Animalement Vôtre by Evelyn Akribas**, Soins Energétiques pour Animaux à votre domicile (guérison spirituelle, sels Schüssler, élixirs floraux, nutrition, accompagnement de fin de vie). Tél. 021 320 53 53, www.animalement-votre.ch. Rabais de Fr.25.- pour la 1ère séance & 1 élixir floral offert sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.

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, nutritherapie@bluewin.ch : questionnaire et bilan de santé offerts ; nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1h de coaching offerte, - 50 % sur tous les séminaires 2013.
- **Institut de beauté**, Couleurs Bonheur, Caroline Duvillard, tél. 022 735 92 76 sur rendez-vous, 1er étage, Avenue de Frontenex 34, 1207 Genève, www.institutcouleursbonheur.com Propose aux membres féminines de l'association Bioconsommacteurs, sur présentation de leur carte, un rabais permanent de Fr. 30.—sur les soins du visage par la phytobiodermie.



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

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



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

www.pharmapop.ch

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

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.



parquet en chêne huilé