



Prix: 8.00 CHF


BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION


1/2014





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

AGRICULTURE CONTRACTUELLE

ECOJARDINAGE

RECETTES

BRÈVES

VOS PRIVILÈGES

page 3

page 4

page 6

page 10

page 13

page 18

Muesli pour bien démarrer la journée



Aliments de haute qualité – depuis 2004
exclusivement certifiés Demeter.

VANADIS

ÉDITORIAL

L'IMPORTANCE DE L'AGRICULTURE CONTRACTUELLE

L'agriculture est soumise à de nombreux risques: les risques météorologiques, les risques de maladies et de ravageurs, les risques économiques liés aux premiers ou à la pression sur les prix causée par la féroce concurrence qui oppose les grands distributeurs. Une des réponses à ces risques est l'agriculture contractuelle. Il y a bien sûr des contrats entre les paysans et les gros acheteurs, mais ici on parle plutôt des contrats entre les consommateurs et les producteurs.

Il y a toutes sortes de formules qui vont du simple abonnement pour la livraison de produits à la coopérative de consommateurs qui rétribuent des producteurs pour leur travail. On parle alors dans tous les cas d'agriculture contractuelle de proximité (ACP). Que les initiatives d'ACP viennent des producteurs ou des consommateurs, les buts sont au fond toujours à peu près les mêmes : fournir – et donc acheter – des produits locaux et partager les risques entre les producteurs et les consommateurs.

Qui dit proximité dit diminution des transports. Pour éviter que cela tourne à la farce et multiplie les déplacements, il y a en général une tournée de livraison dans des points de dépôt où les gens qui sont tout près vont chercher leurs produits. Et le souci écologique lié à la notion de proximité débouche souvent sur le souci d'avoir des produits naturels – donc bio. Cela explique pourquoi de nombreuses ACP sont totalement ou partiellement bio. Nous présentons un premier exemple dans ce numéro, et on trouvera sur notre site internet une liste de toutes les ACP qui nous sont connues en Suisse romande. Peut-être y en a-t-il une près de chez vous ?

Manuel Perret, Président

INFOS INFOS

Date à retenir

Date à retenir : Notre Assemblée générale annuelle se déroulera le samedi 21 juin 2014 sur un domaine bio avec transformation fermière, le Domaine de La Coudre de Frank Siffert à Bonvillars/VD. Le programme et les invitations suivront avec le prochain numéro.

LE PANIER BIO DES 3 VALLONS ET ENVIRONS

L'organisation est née de l'idée d'un groupe d'agriculteurs bio et d'un agronome en mal de grand air qui s'est proposé pour assumer la production de légumes et la logistique. Deux agriculteurs lui ont spontanément proposé du terrain, permettant ainsi au projet de démarrer. Diverses actions de promotion ont été menées pendant une année. Ensuite, sur les 80 personnes préinscrites, 40 ont signé un contrat et ont reçu des légumes pour la première fois le 17 mai 2011. Au 1er janvier 2014, il y avait 102 contrats pour les paniers de légumes et 40 pour les produits transformés.

Le travail de création a commencé par la visite de plusieurs projets similaires et des discussions avec le Jardin Potager. Les échanges d'expériences ont été très généreux. Un groupe de consommateurs a participé à une série de rencontres pour tracer les bases du projet. Nous avons finalement opté pour une association majoritairement aux mains des agriculteurs, ce qui correspondait mieux aux engagements de chaque partie et permettait d'obtenir l'aide financière du canton et de L'ARCAM.

Points forts

Les produits sont 100 % bio et viennent pour l'essentiel de la région. L'organisation est maintenue aussi simple que possible. Il n'y a pas de bénévolat, ce qui permet un investissement de chacun selon ses possibilités et ses envies. Le contact avec les consommateurs privilégie des demi-journées de travail et des visites de fermes.

Nouveautés

L'an dernier, un nouveau logo a été créé par un professionnel et un véritable site internet a été

mis en ligne. Une partie privée, accessible avec un mot de passe, permet aux abonnés de saisir leurs vacances, de passer des commandes et de s'inscrire pour les demi-journées de travail. Une secrétaire a été engagée fin 2013.

Projets d'avenir

La promotion reste toujours un gros travail qui doit être renouvelé chaque année. Le contact direct est favorisé par la participation à des manifestations de la région. L'ouverture de nouveaux points de dépôt est également envisageable dans la mesure où suffisamment de gens y sont rattachés. Des cabas en jute plastifiée sont prévus pour ce printemps pour remplacer les cabas en papier.

Le Panier Bio des 3 Vallons et Environs est très reconnaissant pour toutes les aides et collaborations qui lui ont permis de voir le jour et de se développer, et il espère trouver encore de nombreux adeptes.

Christian Bovigny

LE PANIER BIO DES 3 VALLONS EN BREF

Type d'organisation	Association d'agriculteurs et de consommateurs
Création	Avril 2011
Comité et membres fondateurs	Agriculteurs : Christina Iseli, Cédric Chezeaux, Christian Bovigny (président), François Devenoge. Représentant des consommateurs : Gilles Dolivo
Nombres de membres	112 dont 6 agriculteurs (les consommateurs sont membres amis)
Région	D'Orbe à Cossonay et jusqu'à Vallorbe
Abonnements / produits	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque semaine : légumes et fruits • Chaque semaine, œufs et/ou fromage de chèvre. • 4 x par an : produits transformés (farines, flocons d'avoine, huiles, tresse, meringues, confitures, viandes séchées, fromage de chèvre ...) • 1x par mois : commandes en ligne. • Chaque abonnement est séparé. • 100 % de produits bio
	Site internet : www.panierbio3vallons.ch
Distribution	Le mardi, 11 points de dépôts, 46 x par année.
Travail des consommateurs	Facultatif, avec réduction sur le panier de légumes.

L'EAU LIQUIDE : UNE MÉMOIRE EN MOUVEMENT ?

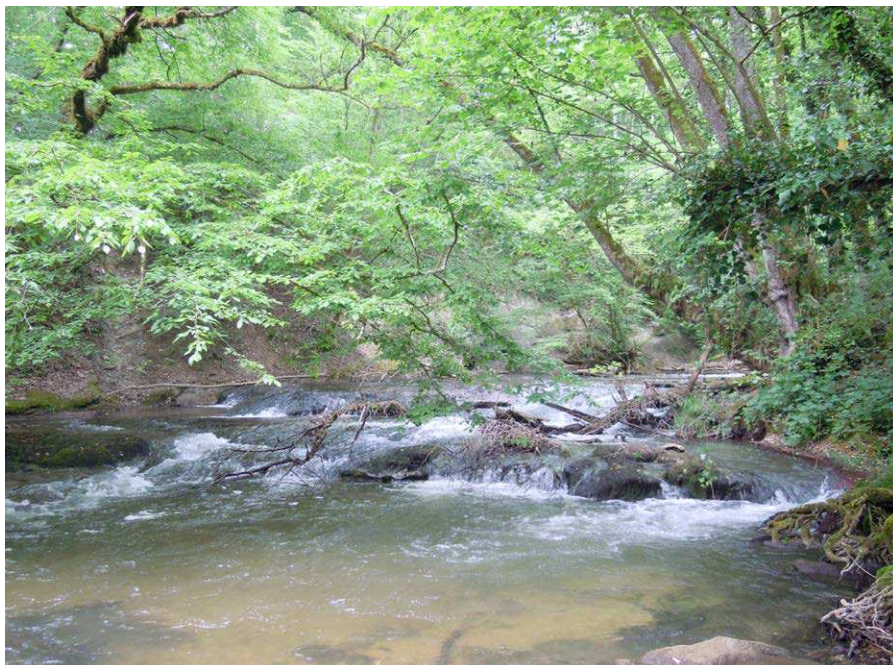
Introduction

La Fondation Écojardinage s'intéresse à toutes les approches de la culture respectueuse de la nature. Après l'électroculture, je souhaite vous présenter ce qui me semble le plus important; c'est une première approche pour mieux comprendre une chose qui nous semble très commune : l'eau.

J'ai personnellement découvert une partie de ses vertus il y a déjà presque 20 ans, avec le premier livre de Masuro Emoto, et depuis j'ai toujours cherché à mieux la comprendre et l'utiliser, pour moi-même et pour soigner les plantes.

En décembre 2012, j'étais à Paris pour suivre un séminaire sur les méthodes d'analyse du vivant et j'ai eu la chance de suivre une conférence du professeur Marc Henry qui enseigne à l'université de Strasbourg, et j'ai appris et compris beaucoup de nouvelles propriétés de l'eau. Comme je ne suis pas un scientifique, j'ai proposé à un volontaire de la Fondation de suivre un de ses cours, et Vincent Fatton a donc passé 3 jours avec ce professeur et vous a préparé l'article ci-dessous, qui se veut une introduction à la suite : dans le prochain numéro nous commencerons avec un article sur la préparation d'élixirs pour soigner les plantes.

Pierre-Alain Indermühle, Fondation Écojardinage



L'EAU EST PARTOUT, D'UNE MANIÈRE OU D'UNE AUTRE INDISPENSABLE À TOUTE VIE. SIMPLE AMAS DE MOLÉCULES H₂O ? ELLE SERAIT ALORS RÉELLEMENT TOTALEMENT INCOLORE, INODORE ET INSIPIDE; ET SES EFFETS POSITIFS ET NÉGATIFS POUR LA SANTÉ SONT CONTROVERSÉS. NOUS AVONS PLUTÔT BESOIN D'UNE EAU NATURELLE ET PURE (AU SENS DE NON POLLUÉE) QUI CONTIENT LES MINÉRAUX DES TERRAINS ET DES ROCHES QU'ELLE A TRAVERSÉS. VOICI UNE RÉFLEXION SUR SES QUALITÉS INSPIRÉE DU COURS « L'EAU DANS LA CELLULE », DONNÉ PAR LE PROFESSEUR MARC HENRY À GRANS DU 1ER AU 3 MARS 2013.

Pour que la vie puisse exister, un des éléments les plus indispensables est sans conteste l'eau. Sous forme liquide, elle constitue près de 70 % de la surface terrestre et en moyenne 65 % du poids d'un humain adulte. Il est également avéré à ce jour que tous les êtres vivants contiennent en eux de l'eau liquide.

La vision actuelle de nombreux systèmes biologiques la considère comme le berceau de la vie et comme le composant majoritaire dans les cellules. Elle est également un réactif (bio) chimique essentiel, permettant entre autres la mise en solution et le transfert d'autres éléments vitaux. Tout ce qui vit semble avoir transité par elle et devoir le faire. Toutefois, par rapport à de nombreux autres composants, elle se fait parfois toute petite dans l'esprit de certains scientifiques. Mais est-ce vraiment une bonne idée de la mettre de côté ? Cette « simple petite molécule » n'aurait-elle pas encore des choses à nous apprendre ?

Il est tout d'abord bon de rappeler que les connaissances, même scientifiques, ne sont pas

que de belles images colorées et illustrées dans un livre. Elles sont avant tout en perpétuel mouvement et sans cesse remises en question, le livre ne faisant que présenter leur état à un moment donné. Cette vision peut s'appliquer à l'eau. Lorsque nous observons un verre d'eau, d'apparence calme, nous observons en fait des milliards et des milliards de molécules qui s'arrangent différemment entre elles à chaque seconde qui passe. Ce système est incroyablement dynamique. Pour s'en rendre compte simplement, il suffit d'observer avec quelle aisance l'eau liquide épouse la forme du récipient qu'elle occupe.

Mais jusqu'où l'eau entretient-elle cette relation avec la matière ?

À en croire les découvertes faites par des chercheurs de l'Institut Aéronautique de l'Université de Stuttgart, l'eau serait capable d'imiter la forme de tout objet entrant à son contact et de conserver dans chacune de ses gouttes cette information apparemment visualisable.

Ce fait de conserver une information, quelle qu'elle soit, peut sous-entendre alors une forme de « mémoire ». Ce concept, d'abord proposé en 1988 par l'équipe du professeur Jacques Benveniste, a été soumis jusqu'à présent à maintes controverses. Aujourd'hui, il résonne notamment avec toute la théorie liée à l'homéopathie.

Pourtant, au lieu de mémoire, nous pourrions simplement parler de mimétisme. Le professeur Luc Montagnier, récompensé du Prix Nobel de médecine en 2008, évoque à ce propos le comportement d'imitation des molécules d'eau face à certaines molécules organiques. Cela trouverait une explication dans un phénomène vibratoire : en effet, si des molécules d'eau, organiques et autres, se trouvent à proximité

d'un champ électromagnétique d'une certaine fréquence, elles peuvent vibrer à l'unisson dans une zone nommée « domaine de cohérence ».

Autre fait intéressant et plus concret: des scientifiques ont reproduit en 2006 les expériences du professeur Benveniste, en collaboration avec lui. Ils n'ont certes pas réussi à démontrer que l'eau imitait l'action de la molécule étudiée, mais ils ont toutefois pu observer un résultat positif en présence d'un collègue du professeur Benveniste. La question se pose alors : l'expérimentateur pourrait-il influencer sur le résultat final ? Et comment ? Par émanation d'une forme d'énergie ou simplement au travers d'une intention personnelle ?

Une des principales critiques adressées au professeur Benveniste était la non-reproductibilité de ses expériences, ce qui reste encore à investiguer au moyen d'une procédure fiable et reproductible. Mais de nouvelles questions se dessinent tout de même : comment reproduire ce qui à la base n'est pas reproductible, compte tenu des différences entre chaque individu ? Y aurait-il alors un moyen de faire vibrer à l'unisson les intentions ou les énergies de chaque expérimentateur ? La confiance en ce que nous faisons résonnerait-elle aussi dans l'eau ?

L'eau liquide est-elle donc une sorte de mémoire en mouvement ou bien un véritable récepteur d'informations vibratoires dont nous pourrions être les émetteurs ? Pour l'heure, questionnons notre intention : voulons-nous y croire, faute de preuve scientifique rigoureusement admise ? Heureusement, il nous reste toujours notre conscience.

Vincent Fattou

Références : Une bibliographie pour comprendre et aller plus loin

Beauvais F. (2013). «Memory of water» without water : the logic of disputed experiments. *Axiomathes*, 1-16.

Chaplin MF. (2007). The memory of water : an overview. *Homeopathy*, 96, 143-150.

CNRS. (2003). L'eau douce : une ressource précieuse. In : Dossiers scientifiques sagasciences. Consulté le 27 décembre 2013, depuis <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/accueil.html>.

Enserink M. (2010). Newsmaker Interview : Luc Montagnier. *Science*, 330, 1732.

Hazen RM. (2012). Geochemical origins of life. In : Knoll AH, Canfield DE, Konhauser KO (eds) *Fundamentals of Geobiology*. Wiley-Blackwell, Chichester.

Jonas WB, Ives JA, Rollwagen F, et al. (2006). Can specific biological signals be digitized ? *The FASEB Journal*, 20, 23-28.

Maddox J, Randi J, Stewart WW. (1988). «High-dilution» experiments a delusion. *Nature*, 334, 287-291.

Montagnier L, Aissa J, Del Giudice E, et al. (2011). DNA waves and water. *Journal of Physics : Conference Series*, 306, 012007.

Reece JB, Urry LA, Cain ML, et al. (2011). *Campbell biology*. Benjamin Cummings, Boston.

USGS. (2013). How much water is there on, in, and above the Earth ? In : The USGS Water Science School : All about water ! Consulté le 27 décembre 2013, depuis <http://ga.water.usgs.gov/edu/earthhowmuch.html>.

YouTube. (3 février 2011). Water has memory. In : Youtube. Consultée depuis http://www.youtube.com/watch?v=ILSyt_Hhbjg.



Magasin & Shop BIO en ligne

Le Pâtisson

Commande à la quinzaine

Recevez la Newsletter www.patisson.ch

Ruelle du Marché 8A - 1880 Bex

024 463 32 43

1^{er} vin bio vaudois

- 3 fois élu Meilleur Vin Bio de Suisse
- 15 vins certifiés Bio / Biodynamiques
- Salle de réception
- Raisin et jus de raisin Bio

20 ans
en culture bio

www.lacapitaine.ch

Extrait de Pépins de Pamplemousse Bio 84%

Extrait de Pépins de Pamplemousse
Grapefruit Kern Extrakt Bio 800

50 ml
Frs 24,50

Un formidable antiseptique naturel

-10%
Bioconsommateurs :
Code BIOCONSO13

www.espace-renaissance.com

FESTIVAL DE LENTILLES GERMÉES AU CURRY

LES PLATS EXOTIQUES SONT À LA MODE. POURQUOI NE PAS SURPRENDRE VOS CONVIVES PAR CE DÉLICIEUX PLAT DE FÊTE VÉGÉTARIEN, LÉGER ET DIGESTE ? LE PLAISIR DE LA TABLE ET DU PARTAGE ENTRE AMIS AVEC UN LENDEMAIN PLEIN DE PUNCH, C'EST POSSIBLE !

Avec le meilleur de nos terres, les lentilles, qui contiennent des fibres solubles et insolubles ayant un effet bénéfique sur le transit, sur la flore intestinale et sur les taux de sucre et de cholestérol sanguin, mais aussi des protéines de qualité sans les graisses saturées. Une mauvaise réputation les talonne cependant quant à leur digestibilité. Pour y remédier, il est impératif de les réhydrater et de les faire germer.

Avec le meilleur des légumes de saison trouvés auprès de vos maraîchers préférés.

Avec le meilleur de la mer, comme les haricots de

la mer, algue endémique de Bretagne, si riche en fibres solubles et insolubles, en vitamine C et en fer. En cuisant, le haricot de mer dégage un liant qui rend inutile l'adjonction de féculé.

Avec le meilleur de l'Inde, comme dans les épices trouvées dans le célèbre mélange du curry. Avec une épice en vogue actuellement, le curcuma, de la même famille que le gingembre, très riche en antioxydants très puissamment anticancéreux et très bénéfiques à la sphère digestive.

Avec le meilleur du Sud-Est asiatique, comme le lait de coco très riche en fer, en potassium et en phosphore, est également source de manganèse, cuivre, sélénium et zinc. Aliment santé à redécouvrir, le lait de coco est très riche en lipides, essentiellement un certain type d'acides gras saturés qui cependant sont bénéfiques pour notre système cardiovasculaire. Il donne de l'onctuosité et de la douceur aux plats qu'il intègre.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 ml de lait de coco
- 2 poignées de haricots bio surgelés
- 2 carottes bio
- 100 g de haricots de mer frais au sel
- 1 cm de racine de gingembre bio
- 1 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1 cuillère à café de poudre de curry
- Jus d'un demi-citron jaune ou vert
- 4 cuillères à soupe de lentilles blondes bio
- 4 cuillères à soupe de lentilles de montagne bio

Préparation :

- Trempez les lentilles dans de l'eau tiède pendant 4-6 heures. Jetez l'eau de trempage et faites germer pendant 48 h
- Dans un wok, versez le lait de coco, chauffez
- Ajoutez les haricots surgelés, les carottes émincées en fins bâtonnets
- Ajoutez les haricots de la mer, dessalés. Si elles sont de la marque Atlantica, les algues doivent être ébouillantées une minute afin d'évacuer l'excès d'iode et de sel
- Complétez la préparation avec le curry, le curcuma et le gingembre râpé. S'il est bio, on peut aussi râper la peau avec la chair
- Laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes
- 5 minutes avant de servir, ajoutez les lentilles germées et le jus de citron. Coupez le feu de cuisson

Accompagnez le plat avec un riz basmati complet

Katrin Fabbri, thérapeute et Atelier de cuisine végétarienne vitalité, www.artdevie.ch, cf. privilèges page 22

LES CHOU-CHOUX EN SALADE

LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES DÉTIENT LA PALME D'OR DE TOUS LES ALIMENTS « SANTÉ » CULTIVÉS PAR NOS PAYSANS. ON LUI PRÊTE DES VERTUS ANTICANCÉREUSES CONFIRMÉES PAR DE NOMBREUSES ÉTUDES. EFFECTIVEMENT, LES CRUCIFÈRES CONTIENNENT ENTRE AUTRES DU SULFORAPHANE, COMPOSÉ ORGANO-SOUFRÉ QUI NETTOIE NOTRE PATRIMOINE GÉNÉTIQUE (ADN) ENCRASSÉ OU ALTÉRÉ PAR LES ATTAQUES DE RADICAUX-LIBRES. ELLES CONTIENNENT ÉGALEMENT UNE PANOPLIE D'ANTIOXYDANTS ANTIVIEILLESSEMENT ET PROTECTEURS CARDIO-VASCULAIRES.

Aujourd'hui, je vous propose de (re)découvrir comme crucifères le chou-fleur et le chou frisé qui



contiennent un antioxydant précieux, la lutéine utilisée pour protéger l'organisme des radicaux libres issus des rayonnements ultra-violets.

On a l'habitude de les consommer cuits, mais pourquoi pas les essayer crus ?

Au sortir de l'hiver, cette salade de crucifères crues balaiera les intestins grâce à sa richesse en fibres et en vitamines pour faire face à la fatigue du printemps.

On y ajoutera de la laitue de mer, algue riche en vitamines et en minéraux, dont la couleur rassurante amène une touche de gaieté dans l'assiette. Outre sa saveur peu prononcée, idéale pour débiter avec la consommation des algues, elle a une affinité avec la famille des choux en arrondissant la saveur souffrée pas toujours facile à aborder dans ces légumes crus.

Relevant d'une longue tradition médicinale du bassin méditerranéen, le souchet est un complément alimentaire complet qui contient des protéines végétales de grande qualité, de nombreux minéraux et oligo-éléments ainsi que de l'acide oléique protégé par de la vitamine E et des fibres insolubles.

Ingrédients pour 4 personnes :

- chou-fleur de petite taille
- chou frisé de petite taille
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza de première pression à froid
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive de première pression à froid

- Jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- 1 cuillère à soupe de poudre de souchet
- 1 cuillère à soupe de laitue de mer déshydratée en paillettes fines
- sel

Préparation :

- Lavez et émincez finement les choux, réservez
- Mélangez intimement les ingrédients de la sauce : huile, jus de citron, levure de bière, farine de souchet, algues et sel
- Ajoutez les légumes et mélangez intimement

Cette salade se garde au frigo un ou deux jours

Katrin Fabbri, thérapeute et Atelier de cuisine végétarienne vitalité, www.artdevie.ch, cf. privilèges page 22



AU FIL DES SAISONS
 Vente directe Producteur & Jardinerie
 Pépinières, Plaquants & 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

Un élevage vaudois de brebis laitières bio gagne l'AgroPrix 2013

C'est la famille Henchoz de Rossinière VD dans le Pays d'Enhaut qui a gagné l'AgroPrix de 2013. Son projet « Des brebis laitières pour remplacer les vaches » a convaincu le jury du concours patronné par l'USP et Emmental Versicherungen. Les premières brebis Lacaune sont arrivées dans cette ferme des Alpes vaudoises il y a 20 ans. Elles n'étaient pas nombreuses, mais Jean-Robert Henchoz a remplacé petit à petit ses vaches par des brebis. Ce paysan du Pays d'Enhaut était un pionnier et a dû tout apprendre par lui-même, p. ex. la fromagerie. C'est avec son frère Michel qu'il a reconverti la ferme au bio. « L'élevage des brebis nous sollicite à fond », admet Jean-Robert Henchoz. « Il est plus complexe que celui des vaches laitières. » Les Henchoz ont aujourd'hui 540 moutons et transforment 180'000 litres de lait. Les produits de la ferme « Le Sapalet » sont distribués dans les magasins bio de Suisse romande et allemande – et même à l'étranger. L'assortiment s'élargit chaque année et comprend maintenant aussi du beurre, de la crème, du yogourt, du fromage frais et des tommes. La Famille Henchoz veut continuer d'investir, et la prochaine étape sera la construction d'une fromagerie plus grande et plus moderne.

Source : bioactualités
 Pour en savoir plus : www.sapalet.com, www.agroprix.ch

30'000 personnes exigent à Berlin que la politique agricole change de cap

« On en a marre. » C'est avec ce slogan que 30'000 personnes sont descendues dans la rue à Berlin à mi-janvier pendant la Semaine Verte. Ils ont manifesté pour une agriculture paysanne et plus écologique et pour une nourriture de qualité. C'est conduits par des centaines de paysannes et de paysans et 70 tracteurs qu'ils sont arrivés

devant la Chancellerie. Les manifestants ont exigé de la chancelière fédérale Merkel et du vice-chancelier Gabriel un changement de cap dans la politique agricole. Au lieu de continuer à pratiquer une « politique clientéliste pour l'agroindustrie », le gouvernement allemand doit s'engager pour une révolution agricole sociale, respectueuse des animaux et écologique. « Ceux qui autorisent et subventionnent les mégastabulations misent sur l'exportation et le libre-échange, et en plus réfléchissent à la possibilité d'autoriser les cultures transgéniques dans les champs de l'Europe, ceux-là ont abandonné les champs de l'Europe, ceux-là ont abandonné les paysannes et les paysans et agissent à l'encontre des intérêts des consommateurs, des animaux et de l'environnement », affirme Jochen Fritz du mouvement « Wir haben es satt ! » (« On en a marre ! ») qui regroupe plus d'une centaine d'organisations agricoles, environnementales, de protection des animaux ou des consommateurs. Les organisateurs critiquent en particulier le projet d'accord de libre-échange entre l'UE et les USA (TTIP). « La Commission européenne négocie à huis clos un accord de libre-échange dont les paysans et les consommateurs feront les frais. La grande majorité des gens ne veulent pas que les poulets chlorés, la viande aux hormones et les manipulations génétiques entrent chez nous par la porte de derrière », continue Fritz. Or c'est ce qui menace d'arriver si l'accord de libre-échange prévu se conclut. Ça ne vous rappelle pas le cas du cassis de Dijon ?

Source : bioactualités

La PSA contrôle les transports d'animaux pour Bio Suisse

Pour montrer à quel point elle se préoccupe du respect des animaux, Bio Suisse (propriétaire du label Bourgeon) a signé avec la Protection Suisse des Animaux (PSA) un accord sur le contrôle des transports d'animaux. C'est le service de contrôle de la PSA qui effectue ces contrôles. Pour ceux que ça intéresse, une fiche technique sur le transport correct des animaux est disponible auprès de la PSA et doit être révisée cette année.

Source : bioactualités
Pour en savoir plus : www.protection-animaux.com

Impossible... vraiment ?

Qui l'eût cru ? Dans le domaine de la valorisation des restes et de l'utilisation économe des ressources, certains restaurants s'engagent avec beaucoup d'imagination pour l'environnement : Le Buffet Dreieck de Zurich, par exemple, cuisine avec des produits bio intacts mais invendables, fournis par les magasins, luttant ainsi activement

contre l'énorme gaspillage de nourriture qui caractérise notre société. Ce que ce petit bistrot de Zurich met dans ses casseroles est unique en Suisse : presque exclusivement des produits bio que les magasins devraient jeter à la poubelle. Par exemple parce que l'emballage est endommagé, que la date de péremption est légèrement dépassée ou que les légumes sont un peu flétris. « Nous voulons montrer tout ce qu'on peut faire avec les surplus de denrées alimentaires », dit la directrice Rosmarie Schaub. Cela exige évidemment une grande flexibilité et une mesure bien tassée d'inventivité de la part de la cuisinière, puisqu'elle ne sait que la veille à partir de quels produits elle devra mitonner quelque chose de délicieux pour ses clients du midi suivant. Mais ce bistrot convainc aussi par d'autres aspects écologiques : Les repas à l'emporter ne sont servis que dans des emballages réutilisables, on produit le moins possible de déchets, les serviettes de table sont fabriquées avec des restes de tissus ou viennent d'une brocante.

Source : Bio Suisse
Pour en savoir plus : www.bufferdreieck.ch



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

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
Morges

Tél. 021 801 27 34

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

Art de Vie Ecoute de Soi
Equilibre du Corps



Massage thérapeutique
Réflexologie

Cure Détox Vitalité
Atelier Découverte
Alimentation vivante

Katrin Fabbri
Thérapeute diplômée
agréée ASCA

Ch. de Sorécot 23
1033 Cheseaux-sur-Lausanne



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

Le Shop Bio.ch  

**Magasin en ligne 100% bio
et biodynamique**

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

Frais, sain et goûteux !

www.leshopbio.ch

L'Année mondiale des familles paysannes

L'Année internationale de l'agriculture familiale (AIAF) officiellement proclamée par l'ONU a démarré avec un projet unique en son genre de l'Union Suisse des Paysans (USP). Vingt-sept entreprises agricoles – au moins une dans chaque canton – représentent toutes les autres familles paysannes en postant sur Facebook un journal de bord public sur leur travail et leur vie, réalisé dans le cadre de la campagne « Mon paysan. Ma paysanne. ». Bio Suisse et sept familles Bourgeon participent aussi à cette action.

Elles vivent et travaillent à Porrentruy JU, Bubendorf BL, Oberarth SZ, Lüterkofen SO, Kefikon TG, Oberglatt ZH et à Lungern OW. Les familles Roy, Sprunger, Reichmuth, Weyeneth, Meister, Maag et Gasser écrivent cette année le mot communication tout en majuscules. C'est en effet presque chaque jour qu'elles postent une photo et un événement sur Facebook et ouvrent ainsi pendant une année les portes de leurs maisons et de leurs étables aux regards que le monde va porter sur leur vie agricole. « Cela nous permet d'informer directement et simplement les consommateurs sur notre manière de produire les denrées alimentaires et sur tout ce qui se passe dans une entreprise agricole », dit par exemple Michael Reichmuth de la ferme bio Fluofeld à Oberarth SZ. Parmi les trente entreprises agricoles qui participent à cette action de l'USP, on trouve même trois fermes familiales de pays en voie de développement.

C'est avec la collaboration des organismes d'entraide Swissaid et Helvetas que l'USP profite du lancement de cette Année internationale pour attirer l'attention sur l'importance et les besoins des familles de petits paysans qui, en Suisse et dans le monde entier, fournissent une importante contribution à l'approvisionnement en denrées alimentaires. Bio Suisse va aussi relier différents événements et actions à cette Année internationale pour faire connaître l'importance pour la Suisse des précieuses prestations des petits domaines paysans biologiques et continuer à les soutenir.

Source : Bio Suisse



Des variétés redécouvertes

« Les plantes sont comme les livres, elles stimulent notre curiosité. » Cette citation est tirée du livre nouvellement paru en français de Martin Weiss, auteur de Fin Bec Romandie. En collaboration avec Albi von Felten, cuisinier créateur en chef du restaurant im Hirschen à Erlinsbach, il publie un livre de cuisine dédié aux variétés redécouvertes de ProSpecieRara. Même si, dans le cas présent, la notion de livre de cuisine est bien loin de la vérité.

Les anciennes variétés de fruits et de légumes ne sont pas seulement un bien culturel mais aussi un trésor gustatif pour notre génération et les suivantes. Le premier tome dédié aux espèces d'hiver et de printemps (tome été-automne à paraître au printemps 2014) est richement et soigneusement illustré. Martin Weiss dresse un panorama des variétés existantes et les décrit en détail; c'est ainsi que nous (re) faisons connaissance entre autres avec la poire « Curé », les carottes « Jaune longue du Doubs » et la pomme « Reine des Reinettes ». Ensuite, lui et Albi von Felten, partent en cuisine et proposent d'appétissantes recettes faciles à réaliser. À cela s'ajoutent de nombreuses informations pour faire ses achats et pour jardiner. Un ouvrage de référence, rempli d'informations de fond, dans lequel les héros sont les fruits et légumes anciens et qui nous démontre en pratique ce que biodiversité peut signifier.

Source : Bio Suisse
Pour en savoir plus : www.rossolis.ch

Trekking pas comme les autres : en route avec les chèvres

« Eveline, Dominik et leur bande de chèvres » se sont inscrits il y a quelques mois pour être une des nouvelles fermes qui commencent la

reconversion Bio Bourgeon le 1.1.2014. Cette Uranaise, paysanne et couturière, et ce Zurichois, guide de randonnée et machiniste, ont une ferme à Curaglia dans les Grisons. Ils ne veulent pas seulement respecter le Cahier des charges de Bio Suisse et mériter la marque Bourgeon, ils ont aussi une grande passion.

Eveline Hauser et Dominik Waldmeier portent leurs chèvres dans leur cœur, pas seulement à cause de leur caractère éveillé et curieux. À part leurs qualités bien connues pour l'entretien des paysages et pour fournir inlassablement du lait pour faire du fromage Bourgeon et d'alpage et des cabris pour la viande, les chèvres ont encore d'autres potentiels moins connus. En plus de leurs 30 chèvres laitières, Eveline et Dominik ont encore une douzaine de béliers de bât apprivoisés et câlins qui portent des noms sympathiques comme Dalton, Klee, BumBum ou Manolito. Dalton et ses collègues font partie de la caravane « Geissherz » (cœur de chèvre). La paysanne bio et le guide de randonnée entreprennent avec eux des treks d'un ou plusieurs jours et invitent à parcourir la nature originelle et sauvage du Val Medel. Leur offre s'adresse à toutes celles et ceux qui recherchent à la fois le contact avec des animaux et les randonnées dans la nature en marchant à leur propre rythme. « Pour les enfants de six à huit ans », peut-on lire sur leur site internet. Et en chemin ils expliquent la nature, l'environnement, les animaux agricoles et sauvages, la culture et l'agriculture de la région parcourue. Leurs très belles photos éveillent l'envie de vacances et d'un temps à part dans un autre monde – mais pas de l'autre côté du monde.

Source : Bio Suisse
Pour en savoir plus : www.geissherz.ch

FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Massonnens, Saveur Bio, Maud Saturnin, Route de la Combetta 2, tél. 026 652 30 34, www.saveurbio.blogspot.com : 10 % sur les huiles essentielles Florame et sur Ecodoo et Douce Nature

FRIBOURG : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Villarepos, Bergerie de Chandossel, Reto Fivian, Chandossel 9, tél./fax 026 675 30 72, www.agneau-bio-lamm.ch : Rabais de 5 % sur les commandes de viande d'agneau

FRIBOURG : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Sorens, Cours de Sophrologie, cours pour mieux vivre, Roger Gogniat, Plan des Marais 34, tél. 026 915 00 94 ou 079 633 76 32, www.sosphren.ch : Séance d'info gratuite + bon de 100.– sur les cours

FRIBOURG : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Estavayer-le-Lac, Borlan Fiduciaire Sàrl, Pierre Alain Gruaz, Chemin du Bel-Air 3, tél. 079 549 83 38 ou 021 887 82 58, gruaborlan@bluewin.ch : Rabais de 10 % sur les comptabilités et les feuilles d'impôt



GENÈVE : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Genève (Petit-Saconnex), Ferme de Budé, Chemin Moïse-Duboule 2, tél. 076 224 82 85, www.ferme-de-bude.ch, Marché à la ferme : Rabais de 5 % sur tout l'assortiment du marché

Jussy, Vins, Domaine Château l'Évêque, Alexandre Mévaux, Route du Château l'Évêque, tél. 022 759 01 90 ou 079 263 22 65, chateaulleveque@bluewin.ch : Rabais de 10 % sur l'assortiment

Meinier, Ferme Jaquet, Marc Jaquet, Route des Carres 17, tél. 022 750 15 22, marc-jaquet@bluewin.ch : Rabais de 20.– sur les cabas de 12 kg de viande de bœuf et de 10 % sur le vin rouge

Meinier, La Touvière, Ferme biologique, Isabelle et Mathias Corthay-Dancel, Route du Carre d'Aval 10, tél. 022 750 00 20, www.touviere.ch : Rabais de 10 % sur les pommes et le jus de pommes

Satigny, Vins, Domaine de la Devinière, Willy Cretegnay, Route du Mandement 101, tél. 022 753 22 87 ou 079 626 08 25, www.la-deviniere.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

GENÈVE : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Joyma, Coiffure et beauté, Rue des Pâquis 10 tél. 022 731 21 21, Rabais 10 % sur la gamme des produits cosmétiques Bio.

GENÈVE : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Carouge, Atelier d'impression Kurz SA, Ch. du Faubourg-de-Cruseilles 17, tél. 022 736 66 03, www.kurz.ch : Rabais de 10 % sur les travaux d'imprimerie avec encres végétales sur papier FSC

VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Conthey, Magasin Naturellement Vôtre, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, tél 027 306 18 00, naturellementvotre@romandie.com : Rabais 10 % sur les huiles essentielles et l'aromathérapie

Monthey, La Pomme d'Api, Maxime Knupfer, Avenue de la Gare 12, tél. fax. 024 471 22 54, www.lapom-medapi.ch : Rabais de 10 % sur les huiles essentielles

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

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



VALAIS : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Choëx, Viande Bio, La Ferme du Nant, Aimé Gay, Route de Choëx 80, tél. 024 471 02 63, www.ferme-du-nant.ch : Rabais de 10 % sauf sur œufs, huile de noix, saucisses sèches et viande séchée

Conthey, Savon Aventure, Gladys Werlen, Route des Industries 1, tél. 079 449 61 49, www.savonaventure.com, Savonnerie certifiée Bio : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Miège, Vins, Biocave, Famille Elisabeth et René Güntert-Schindler, Ancienne route Sierre 17, tél. 027 455 83 21, www.biocave.ch : Rabais de 10 % sur les vins et le jus de raisin achetés à la cave

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

Riddes, Maître-Maraîcher bio, Lionel Favre, Route des Fruits, Zone industrielle d'Écône, tél. 027 306 92 34 ou 079 441 63 88, www.bio-valais.ch : Rabais de 10 % sur les fruits et légumes en vente directe

Susten, ValNature, Felix Küchler, Waldstrasse 26, tél. 027 473 22 43 ou 079 752 41 10 : Rabais de 10 % sur tout les produits au verjus, www.verjusbio.ch, indiquer le code de remise suivant : bioconsom

VALAIS : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Monthey, Pousse Nature (jardins bio), tél. 024 472 28 83, www.poussenature.ch : Rabais de 10 % sur les aménagements bio, les traitements bio et le coaching, rabais de 10 à 200.– sur les cours



VAUD : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Bex, Magasin Le Pâtisson, Ruelle du Marché 8A, J.-L. et A.-F. Nanchen, tél. 024 463 32 43, www.patisson.ch, légumes, fruits issus de notre production : Rabais de 5 % sur yaourt sojate bio

Echallens, Magasin MBIO, A & M. Baeriswyl, Route d'Yverdon 2, tél. 021 881 38 04, www.suisse4bio.ch, Produits bio, diététiques, sans gluten et du terroir : Rabais général de 2 %

Lausanne, Boutique Quintessence, Cosmétiques Bio et 100 % naturels, Jean-Pierre Hennard, Rue de Bourg 11, tél./fax : 021 312 33 01 (fermé le lundi) : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Lausanne, Chougarou bio-éco-design pour les enfants de 0 à 4 ans, Rue de la Grotte 8, tél. 076 512 50 58, www.chougarou.com : Rabais de 10 % sur la boutique en ligne, code : ChouBio2012

Lausanne, Magasin Topinambour, produits biologiques, Avenue William-Fraisse 9, tél. 021 616 37 42 : Rabais de 10 % sur l'assortiment « Azienda San Martino »

Lausanne, Morges, Pharmacies Populaires, www.pharmapop.ch : Rabais de 10 % sur tous les produits bio et naturels

Lausanne, Magasin Meveha, Avenue de France 48, tél. 021 624 67 55, www.meveha.com info@meveha.com Rabais 10% sur la gamme de nos produits

Lausanne, Pharmacie Sen'Su, Rue St-Pierre 4, tél. 021 331 29 00, www.sensu.ch : Rabais de 10 % sur les préparations Sen'Su et le département « Superfood » y. c. les spécialités protéinées Sen'Su

Le Mont-sur-Lausanne, Marché du Grand Mont, Route du Grand-Mont 16, tél. 021 653 24 49, marche-dugrandmont@bluewin.ch : Rabais de 5 % sur l'assortiment BIO sauf produits laitiers

Lonay, Au fil des Saisons, jardinerie, producteur : Légumes, fruits, plantons, terreaux, engrais bio, graines. Route de Denges 21-23, tél. 021 804 11 58, www.afds.ch : Rabais de 3 % sur tout l'assortiment

Mollie-Margot, Magasin « Arpège » de l'association La Branche, Chemin de la Branche 32, tél. 021 612 41 30, www.labranche.ch : Rabais permanent de 10 % sur l'assortiment, horaires sur internet

Morges, Espace Renaissance, Rue de Couvaloup 18, tél. 021 802 37 23, www.espace-renaissance.com : Rabais de 10 % sur l'assortiment et les soins esthétiques, code internet: BIOCONSO13

Morges, Magasin Laurent&Magalie, Rue Louis de Savoie 54 1110 Morges, tél. 021 801 08 22 www.laurentetmagalie.ch Rabais de 2% sur tout l'assortiment du magasin.

Nyon, votre espace bio et naturel, Lilly's Green Market, Rue neuve 7 tél. 022 362 39 83, Lilly's www.facebook.com/lillysgreenmarket . Rabais 10% sur tout l'assortiment

Romainmôtier, Atelier de La Baleine, literie bio, Evelyne De Icco, Rue du Pont Couvert 14, tél. 024 453 30 29 ou 079 311 07 24, www.atelierdelabaleine.com : 10 % sur les coussins et 5 % sur les matelas

Romanel-sur-Lausanne, Le supermarché BIO « MagBio », Route de Neuchâtel 2, tél. 021 729 00 56, www.magbio.ch : Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment

Villeneuve, La P'tite Boutique du Bien-Être, Grand-Rue 11, tél. 021 922 38 38 : Rabais de 5 % sur l'assortiment dans la boutique et sur le site www.ruffbio.ch

Yverdon, Diététique-Santé, Rue du lac 1, et Droguerie-Herboristerie, Rue du Milieu 2, Marianne Schwab-Hofer, tél. 024 425 13 34, www.droguerie-dietetique.ch : Rabais de 3 % sur leurs assortiments

Yverdon, Epicerie Diététique, Rue de la Plaine 54, Françoise Lopez tél. 024 425 30 73 : Rabais de 3% sur l'assortiment.

VAUD : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

Ballens, Marché des Biolettes, Gilles et Pascale Roch, Chemin de la Prélaz, tél. 021 809 56 29, marche-desbiolettes@hotmail.com, marché au domaine le jeudi de 16h30 à 19h00 : Rabais de 10 %

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

Bonvillars, Domaine de la Coudre, Frank Siffert, Rue des Juifs 10, tél. 079 210 75 41, fax. 024 436 14 73, www.coudre.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

Froideville, Au Coin Gourmand, Glaces Bio, Thierry Niederhauser, Derrière la ville 6, tél. 079 519 95 64 : Rabais de 5 %, liste des glaces par courriel : tniederhauser@sunrise.ch

Montherod, La Ferme de l'Aronia, Jean-Luc Tschabold, Route de la Chaussée 3, tél. 021 802 53 66 ou 079 352 62 93, www.aronia-bio.ch : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

VAUD : RESTAURANTS ET TRAITEURS BIO

Belmont sur Lausanne, Traiteur Bio, Hélène Pinto-Lischer Rte de la Métraude 8, tél. 079 752 34 29, www.traiteur-bio.ch, hpl@traiteur-bio.ch Offert avec une commande d'apéritifs : cake aux carottes

Lausanne, Ozimi : la nature à l'emporter ou à savourer sur place, Rue de Bourg 16-18, tél. 021 311 02 20, horaires : voir sur le site www.ozimi.ch : du 01.05 au 01.09, un sirop bio offert pour un repas.

VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Bex, Art-Thérapeute, Atelier « Ô PAS SAGE », agrégation ASCA et RME, Nicole Uldry, Chemin des Valentines 25, tél. 079 639 56 71 : Première séance d'une heure offerte

Bussigny, Le désir d'être, Thérapeute-Consultante, agrégation ASCA, Olivia Bessaud, Rue de Lausanne 42b, tél. 079 685 32 29, www.desirdetre.ch : Rabais de 10 % sur les thérapies

Chapelle-sur-Moudon, Nutrition, coaching de vie et séminaires, Nathalie Laffaire-Ischer, Nutritionniste ASCA, tél. 078 676 45 47, nathalie.laffaire-ischer@dc-formation.ch : 1 h de coaching offerte,

Cheseaux-sur-Lausanne, Art de Vie, Katrin Fabbri, Thérapeute diplômée, Chemin de Sorécot 23, tél. 079 332 38 09, www.artdevie.ch : Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et les thérapies

Assens, Naturopathie Fleur de Vie, Isabelle Sutherland, Route du Jura 1, tél. 079 261 51 01, www.naturfleurdevie.ch/index.html : Rabais de 10 % premier rendez-vous (bilan santé)

Cheseaux-sur-Lausanne, Ortho-Bionomy®, agrégation ASCA, Natalie Klay, Ch. de Bellevue 1, tél. 021 731 50 94, www.ortho-bionomy-ch.ch : Rabais de 20 % (sauf si remboursé par l'assurance maladie)

Crissier, Chromothérapie couleur et conscience, www.cadodelavie.ch, Cendrine Fuchs, tél. 079 488 39 09, Rabais : 10% sur cours Chromot. Et 10% sur séances.

Cossonay, Nature et Médecine – Thérapie florale, agrégation ASCA, Isaline Prêtre, Dipl. méd., Rue du Temple 8, tél. 076 396 04 17, www.nature-et-medecine.ch : Rabais de 10 % (sauf si rabais famille)

Cottens, Hydrothérapie du côlon, Nutrition Holistique, Denise Kruger Fantoli, tél. 079 371 39 43, www.nutrition-holistique.ch : Rabais de 20.– sur la 1ère séance d'hydrothérapie ou sur un bilan GAPS

Épalinges, La Trame thérapeutique, Françoise Vermot, Praticienne diplômée, Le Grand Chemin 88, tél. 021 544 40 40, www.la-trame.com : Rabais permanent de 10 % sur les consultations

Forel/Lavaux, Massages Sonores aux Bols chantants, Nathalie Michlig, Route de Lausanne 2, tél. 079 271 61 92, rythmelavie@bluewin.ch : Rabais de 30.– sur le 1er massage de 30 minutes, puis de 10 %

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

Lausanne, Animalement Vôtre by Evelyne Akribas, Soins énergétiques pour animaux à domicile, tél.

021 320 53 53, www.animalement-votre.ch : Rabais de 25.– sur la 1ère séance et 1 élixir floral offert

Lausanne, Coaching Nutrition et Cuisine Végétarienne, Birgit Boislard, Chemin des Avelines 7, tél. 079 368 62 01 : Rabais de 10 % sur les cours selon le programme sur www.coach-nutrition.ch

Lausanne, Esprit Zen, agrégation ASCA, Céline Maquelin, Rue Marterey 36, tél. 021 647 52 21 ou 079 699 05 38, www.espritzen.net : Rabais de 20.– sur la première séance

Lausanne, Kinergetix, cabinet de Kinésiologie, Matrix Energetics, agrégation ASCA, Laurent Gheller, Rue de Mauborget 1, tél. 079 929 19 40, www.kinergetix.ch : Rabais de 50 % sur la 1ère séance

Lausanne, La vie est un cadeau, www.cadodelavie.ch, Pierrette Aguet, tél. 021 647 54 45, et/ou Cendrine Fuchs, tél. 078 488 39 09, Crissier et Moudon : Divers rabais sur les séances et les cours

Orges, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 17 75, clresin@bluewin.ch : Rabais de 5 % sur tous les produits bio Santarome + conseils gratuits

Préverenges, Jam-géobiologie, Laurence Gendret, Route de Genève 60 G, tél. 079 821 49 04, www.jam-geobiologie.ch : Rabais de 10 %

Prilly, Massages, Diana Demierre, Chemin de Perréaz 45, tél. 078 687 98 61, diana.demierre@bluewin.ch : Rabais de Fr 50.– sur la première séance (tarif de base : 100.– pour 1 h)

Vuarrens Massages, drainage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Nathalie Perret, Ch. Champ du Clos 12, tél. 021 887 89 75 : Rabais de 10 % sur tous les massages et soins pas remboursés

Yverdon et Lausanne, Massothérapeute diplômée, agrégation ASCA, Sandrine Jaquet, tél. 079 887 62 16, www.massage-ekilibre.ch : Rabais de 30.– sur la première séance (sauf si pris par l'assurance)

Yverdon, Réflexologie Aromajik, agréé ASCA, Martina Lavanchy, Rue du Lac 25, tél. 076 582 26 83 www.aromajik.ch : Rab. 10 % sur massages et soins pas remboursés , 5% sur préparation huiles essentielles

VAUD : HABITAT, JARDINS, LOISIRS, SERVICES, ETC.

Bex, Fondation Ecojardinage, Route de la Pâtissière 2, tél. 021 463 14 86 : Rabais de 5 % sur les cours, accès au site www.ecojardinage.ch avec un niveau 1 intranet pour des informations en plus

Bournens, Fermexplore, Loisirs et découvertes à la ferme, tél. 079 330 58 11, www.fermexplore.ch : Rabais de 10 % sur les visites accompagnées et les ateliers pour les enfants

Pompaples, Meige Matériaux, Route de St-Loup 1, 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

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

6ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1'000 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

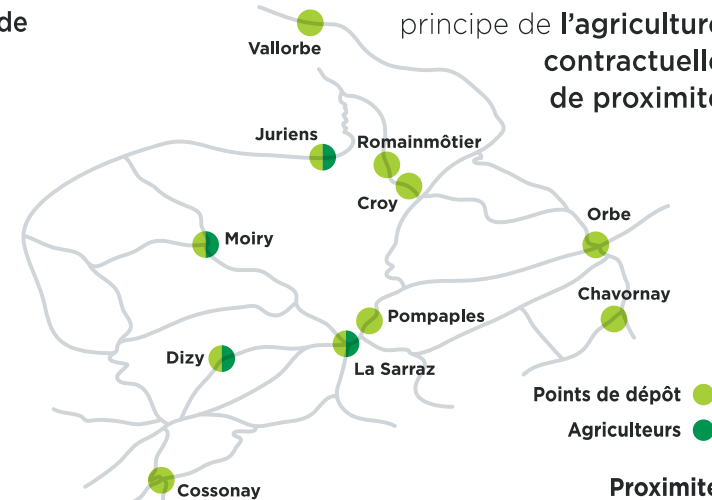
Association BioConsommacteurs • Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon
Téléphone + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - ccp 17-599827-1 - info@bioconsommacteurs.ch
www.bioconsommacteurs.ch

- panier hebdomadaire de légumes
- panier saisonnier de produits transformés
- produits sur commande



info@panierbio3vallons.ch

Le panier bio des 3 Vallons et environs est basé sur le principe de **l'agriculture contractuelle de proximité.**



Les agriculteurs fournissant les produits cultivent de manière biologique dans la région des 3 Vallons.

Leur production est planifiée en fonction de l'engagement pris entre consommateur et association.

www.panierbio3vallons.ch



POUR METTRE VOTRE PUBLICITÉ À CET EMPLACEMENT CONTACTEZ DANIEL JACCARD AU 079 427 42 69



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