

PRIX: 8.00 CHF




# BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION


3/2014





## 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	page 3
ÉCOJARDINAGE	page 4
AVANTAGES DU BIO	page 8
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	page 12
RECETTES	page 14
ÉVÈNEMENT	page 16
RECHERCHE	page 18
MISE AU POINT	page 21
VOS PRIVILÈGES	page 24

# Muesli pour bien démarrer la journée



Aliments de haute qualité – depuis 2004  
exclusivement certifiés Demeter.

# VANADIS

## ÉDITORIAL

### NON-SENS, MAL-SENS, BON SENS ?

Dextrogyres ou sénestogyres ? Les continents de plastique qui nagent dans nos océans tournent-ils dans un sens ou dans l'autre ? D'aucuns se posent la question... au lieu de se demander comment les supprimer. Et d'autres mettent au point des techniques pour les sortir de l'eau... mais nulle part il est question de résoudre le problème à la source et de supprimer la dissémination des plastiques dans toutes eaux de la planète bleue.

Mais quel rapport avec le bio ?

Le bon sens a toujours amené beaucoup de gens à penser que le bio est meilleur pour la santé, pour l'environnement, pour le climat. Et le mal-sens a toujours poussé les lobbies industriels à prétendre le contraire, à chercher la petite bête, à monter en épingle les imperfections qui existent encore. Et le non-sens persiste à faire croire qu'il est nécessaire et bienvenu d'inonder les terres agricoles de pesticides et d'OGM. Il y a même eu des études « scientifiques » qui ont réussi à « prouver » que le bio n'apporte rien de mieux pour la santé.

À y regarder de plus près, et c'est ce que l'université anglaise de Newcastle a fait, les études en question sont biaisées ou reposent sur des bases trop restreintes pour être significatives. En prenant un beaucoup plus grand nombre d'études existantes pour les analyser, les recouper et en tirer les résultats qui restaient invisibles tant qu'elles étaient prises isolément, les chercheurs sont tombés sur le pot aux roses. En deux mots comme en cent (les résultats de l'étude se trouvent aux pages 8 et 9), les aliments bio sont réellement meilleurs pour la santé parce qu'ils

contiennent vraiment davantage de substances positives et moins de matières nocives.

Et on sait aussi – et cela est prouvé par le bon sens et même par des études scientifiques – que non seulement l'agriculture biologique pollue beaucoup moins les eaux, l'air et la terre, mais aussi qu'elle protège mieux le climat, qu'elle élève des animaux en meilleure santé et plus heureux et qu'elle se préoccupe bien davantage des problèmes sociaux et sociétaux.

Alors j'espère – non, je demande ! – que les politiques et les scientifiques investissent dès maintenant les moyens et les énergies à disposition de la recherche agronomique pour fournir – enfin ! – à l'agriculture biologique ce dont elle a réellement besoin pour continuer son développement et pour relever le défi de la faim dans le monde puisque toute la chimie et les OGM des multinationales n'y changent décidément rien : des variétés de plantes et des races animales à la fois performantes et écologiques, des techniques efficaces et sans chimie pour maîtriser les mauvaises herbes, les maladies et les ravageurs, des résolutions politiques et commerciales cohérentes pour permettre la généralisation de l'agriculture, de la transformation et de la consommation bio.

Manuel Perret, Président



## GUÉRIR SES PLANTES PAR L'ISOPATHIE

CE QUI EXISTE DEPUIS LONGTEMPS POUR LES HUMAINS FONCTIONNE ÉGALEMENT AU JARDIN : LES PRÉPARATIONS HOMÉOPATHIQUES INFORMENT ET AIDENT VOS PLANTES À SE RENFORCER FACE AUX INTRUS. CETTE APPROCHE A AUSSI LE MÉRITE D'ÊTRE SANS EFFETS SECONDAIRES NÉFASTES POUR L'ENVIRONNEMENT.

Dans notre série d'approches subtiles des soins aux plantes, voici un deuxième sujet que nous expérimentons depuis bientôt 10 ans. Les expériences ont porté principalement sur l'aide aux plantes face au mildiou.

L'homéopathie est l'application de la théorie des semblables, c.-à-d. qu'elle permet de soigner une maladie dont les symptômes observés sur le malade concordent au mieux avec des symptômes provoqués sur des individus sains par un médicament donné. Cette technique fait appel aux dilutions et dynamisations.

L'isothérapie (aussi appelée parfois isopathie) fait appel à la notion d'identité. Une personne ou une plante victime de l'action toxique d'un produit, d'un microbe, d'une moisissure ou d'un parasite peut être rétablie dans son intégrité grâce à l'administration de la substance causale après dilution et dynamisation. Il ne s'agit plus de l'utilisation d'un semblable, mais de l'identique.

### L'isopathie au jardin

Pour les plantes, l'isopathie est une méthode basée sur la pulvérisation en dynamisations infinitésimales d'un produit simple que l'on peut faire soi-même à base de substances provenant de la maladie et de son environnement.

### Objectif des applications isopathiques

- déclencher et renforcer les mécanismes immunitaires naturels des plantes ;

- provoquer l'autoguérison de la plante, par les stimulations exercées en douceur sur son organisme ;
- les préparations isopathiques n'agissent pas en fonction d'une quantité donnée de substance mais par le biais d'impulsions immatérielles : c'est une thérapie dite d'information.

### La dynamisation des substances

L'isopathie utilise des méthodes de dynamisation homéopathique, c.-à-d. qu'on dilue progressivement la substance de base en l'agitant vigoureusement (100 « coups » ou « chocs ») à chaque étape de dilution. La dynamisation est donc une élévation de la substance à une puissance donnée : une dilution décimale = 1 part de substance active + 9 parts de solvant (donc, pour atteindre une dilution finale de 1:1.000.000, la préparation doit être diluée 6 fois, on l'appelle alors « D6 »).

Trois principes importants ici : Plus la substance est diluée plus elle devient immatérielle, subtile et agit en profondeur ; une faible dilution agira sur la sphère physique et les affections aiguës ; une dilution haute agira plus sur les affections chroniques et le psychisme.

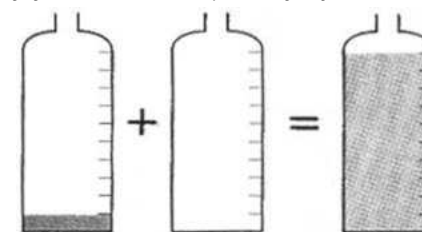
### Préparation de la dilution de départ :

Je vous parle modestement de notre pratique et de ses résultats, il y a sûrement des approches différentes.

Pour le mildiou, je prélève quelques feuilles qui ont des taches et du mycélium. Je les mets macérer quelques heures ou une nuit dans une eau pure, peu minéralisée. Il ne faut pas se préoccuper de la quantité réelle de substance qui

va se dissoudre. Ce qui compte c'est l'activation du support (l'eau) par la substance active mise dedans (principe de la mémoire de l'eau). Je

prends par exemple 10 ml. de ce macérat auquel j'ajoute 90 ml d'eau pure et je dynamise 100



coups.

Je dispose ainsi de la première extraction qui est la D1.

Ensuite je laisse 10 à 15 min entre chaque dilution et je continue : 1 part de D1 + 9 parts d'eau pure et je dynamise 100 coups = D2 etc. Pour une utilisation directe, soit le jour même, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'alcool pour conserver la mémoire, l'eau pure seule convient très bien. Cela permet d'économiser l'alcool et les plantes n'en apprécieraient pas une concentration trop forte. Différentes dilutions sont possibles. Dans ma pratique sur les vignes, j'ai appliqué de la D8 et de la 15 CH. Pour une dilution centésimale, on procède de la même façon mais avec 1 % + 99 % à chaque étape.

Les dynamisations hahnemanniennes sont des dilutions réalisées de dixième en dixième ou de centième en centième. On distingue donc :

- Les dilutions décimales (D) : 1:10
- Les dilutions centésimales (CH) : 1:100

Pour l'agriculture je pratique actuellement les dilutions LM ou Q, c.-à-d. 1:50.000, plus pratiques pour la préparation de grands volumes.



Utilisation : À part pendant la période d'essai, où il est nécessaire de n'utiliser qu'une seule méthode pour mesurer les résultats, l'isopathie vient pour moi en complément d'autres applications plus conventionnelles dans le bio comme des tisanes et décoctions.

### Les résultats observés

Dès la première année d'essai, on peut dire que la vigne qui avait reçu l'application isopathique réagissait par rapport aux autres. En principe la vigne greffée sur plan américain (presque toute) ne reconnaît pas le mildiou et ne se défend pas

contre lui, alors qu'avec l'application isopathique il y avait une marque de réaction perceptible autour de la tache de mildiou. La reconnaissance par la plante lui permet de mettre en place un système de défense. Avec des applications régulières, le mildiou peine à s'installer. J'ai participé à des essais en agriculture en France, plusieurs agriculteurs appliquent de l'isopathie avec succès sur les grandes cultures, mais on n'en est encore qu'au début.

### Conservation des dynamisations Isopathiques

Pour ne pas à avoir à préparer à chaque fois toutes les étapes, il est pratique de faire une dilution intermédiaire avec une partie d'alcool, par exemple la D5, que vous mettrez dans un flacon de 250 ml, ce qui vous donnera une réserve pour faire 25 pulvérisation de 10 litres en D8.

Toutes les préparations subtiles, biodynamiques, élixirs, homéopathiques, etc. doivent être conservées à l'abri des rayonnements électromagnétiques comme entre autres ceux émis par les réseaux électriques (50/60 Hz), par les téléphones mobiles et les antennes relais, les émetteurs à ondes courtes, les postes de télévision, les ordinateurs cathodiques, les fours à micro-ondes etc. Ces rayonnements peuvent imprégner les préparations et se substituer à leur information électromagnétique propre. Pour éviter ces risques, on peut envelopper les flacons dans une feuille d'aluminium.

### Matériel nécessaire à la préparation d'isopathie :

- 1 ou plusieurs flacons neufs et secs de

250 ml (si vous voulez changer à chaque dilution)

- 1 seringue graduée jetable neuve en plastique (P.E.T.) de 10 ml, 50 ml d'éthanol pur à 94° (alcool bon goût non dénaturé) : pour préparer de l'éthanol à 20°, on prélève 2,2 ml d'éthanol à 94° et on y ajoute 7,8 ml d'eau pure
- 1 flacon neuf et sec de 250 ml, pour le stock
- 1 bidon de 5 l d'eau déminéralisée ou d'eau pure non chlorée, non traitée et très peu minéralisée (par exemple eau d'épurateur, eau du Mont Roucous ou Lauretana (LeShopBio.ch).

Pour en savoir plus : dans son livre « Homéopathie pour les plantes », Christiane Maute propose une réelle alternative avec des produits homéopathiques existants.



# Magasin & Shop BIO en ligne

## Le Pâtisson

Commande à la quinzaine

Recevez la Newsletter [www.patisson.ch](http://www.patisson.ch)

Ruelle du Marché 8A - 1880 Bex

024 463 32 43

## AU FIL DES SAISONS

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

### 1<sup>er</sup> 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](http://www.lacapitaine.ch)



### Magasin en ligne 100% bio et biodynamique

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

Frais, sain et goûteux !

[www.leshopbio.ch](http://www.leshopbio.ch)

## LA PREUVE EST FAITE : LES ALIMENTS BIO SONT MEILLEURS POUR LA SANTÉ

UNE ÉTUDE RÉCENTE PUBLIÉE EN JUILLET DANS LA REVUE BRITISH JOURNAL OF NUTRITION A PROUVÉ QUE LES ALIMENTS À BASE DE PLANTES CULTIVÉES EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE (AB) CONTIENNENT PLUS D'ANTIOXYDANTS CLÉS ET MOINS DE RÉSIDUS D'AZOTE, DE PESTICIDES ET DE MÉTAUX LOURDS TOXIQUES QUE CEUX PRODUITS PAR L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE.

Une analyse de 343 études sur les différences de composition entre les cultures biologiques et conventionnelles a permis aux chercheurs de constater que le passage à une consommation de fruits, légumes et céréales bio et d'aliments à base de ces produits pourrait fournir un complément en antioxydants équivalent à une consommation supplémentaire de 1 à 2 portions de fruits et légumes par jour.

Le professeur Carlo Leifert, professeur d'Agriculture Écologique à l'Université de Newcastle, qui a dirigé l'étude, a déclaré : « Cette étude démontre que choisir de manger des aliments produits selon les normes de l'AB peut conduire à une consommation accrue d'antioxydants nutritionnellement souhaitables et à une exposition réduite aux métaux lourds toxiques. Elle apporte aux consommateurs de nouvelles informations importantes par rapport à celles disponibles jusqu'à présent, qui étaient fréquemment contradictoires et ont souvent été source de confusion. »

### Nouvelles méthodes utilisées pour analyser les données

Le travail de l'équipe internationale a fourni l'analyse la plus complète jamais entreprise (incluant plus de 300 publications) pour comparer la teneur en éléments nutritifs dans les aliments

bio et ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Cette étude repose sur la combinaison sans précédent d'une revue systématique de la littérature scientifique publiée sur le sujet et de son examen approfondi par des méthodes innovantes de méta-analyse.

Les résultats obtenus contredisent ceux d'une étude conduite en 2009 pour la « Food Standards Agency » (FSA) au Royaume-Uni, qui avait conclu qu'il n'y avait pas de différences substantielles ou de bénéfices nutritionnels importants pour les aliments Bio par rapport à ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Les conclusions de l'étude réalisée pour la FSA reposaient sur l'examen de seulement 46 publications couvrant à la fois les productions végétales, la viande et les produits laitiers, alors que la méta-analyse conduite par l'Université de Newcastle a inclus les 343 publications parues dans des revues scientifiques à comité de lecture qui sont actuellement disponibles sur la différence de composition entre les cultures issues de l'agriculture biologique et conventionnelle.

### Davantage de substances positives

L'étude, financée conjointement par le 6ème Programme Cadre de l'Union Européenne et le Sheepdrove Trust, a mis en évidence des concentrations en antioxydants tels que les polyphénols de 18 à 69 % plus élevées dans les cultures biologiques. De nombreuses études ont établi un lien entre les antioxydants et une réduction du risque de certaines maladies chroniques, notamment des maladies cardiovasculaires et neurodégénératives, et de certains cancers.

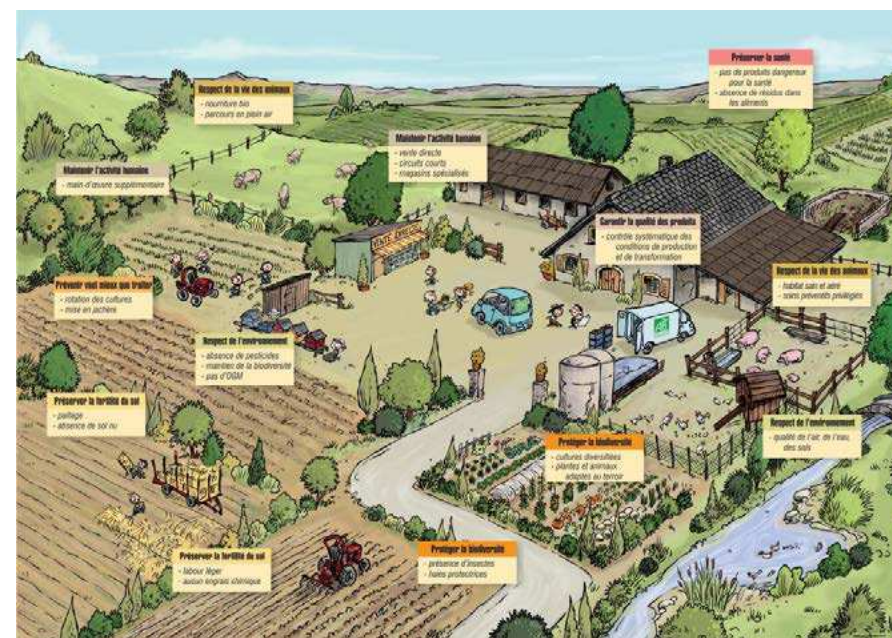
### Moins de résidus toxiques

Par ailleurs, des concentrations nettement plus faibles en cadmium, un métal lourd toxique, ont été détectées dans les cultures biologiques (en moyenne 48 % de moins). Les concentrations en azote ont également été trouvées significativement réduites dans les cultures biologiques. Les concentrations en azote total, en nitrate et en nitrite étaient respectivement 10 %, 30 % et 87 % plus faibles dans les cultures issues de l'AB que dans celles de l'agriculture conventionnelle. L'étude a aussi constaté que des résidus de pesticides étaient quatre fois plus susceptibles de se retrouver dans les cultures conventionnelles qu'en AB.

Le Professeur Leifert ajoute : « Le débat sur la comparaison entre AB et agriculture conventionnelle

a grondé pendant des décennies, mais maintenant les données de cette étude montrent sans équivoque que les aliments issus de l'AB sont plus riches en antioxydants et moins contaminés par des métaux toxiques et des pesticides. Mais cette étude devrait constituer un point de départ. Nous avons montré sans l'ombre d'un doute qu'il existe des différences de composition entre les cultures biologiques et conventionnelles, mais il y a maintenant un besoin urgent de réaliser des études spécialement conçues pour identifier et quantifier les impacts sur la santé d'une transition à une alimentation biologique ».

Source : Communiqué de l'Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL), [www.fibl.org](http://www.fibl.org)





## DEUX MANIFESTATIONS À NE PAS MANQUER POUR FAIRE SES EMPLETTES BIO !

### MARCHÉ BIO À MORGES, SAMEDI 27 SEPTEMBRE



Comme chaque année, l'association vaudoise des agriculteurs bio (Bio Vaud) organise un Marché bio, 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/rue du Casino toute la journée.

Une vingtaine de stands tenus par des agriculteurs et artisans bio et locaux proposent une très grande diversité de produits : entre autres fruits, légumes, fromages, viandes, on trouve aussi farines et autres céréales, huiles, vinaigres, chutneys, habits et coussins en textiles bio. Certains présenteront en direct leurs outils de travail : presse à huile, plantes pour teindre les habits, etc...

Pour illustrer le thème national de Bio-suisse, la durabilité, un spécialiste apiculteur présentera le monde fascinant des abeilles et sa fragilité, à l'aide d'une ruche didactique.

Les enfants pourront se laisser envouter par des contes et cette année ils pourront aussi aller caresser et monter sur des poneys et des ânes ! Une petite restauration fraîchement préparée avec les produits bio de la région sera servie sous la cantine.

Un beau moment à venir tant pour les grands que pour les petits! Bienvenue !

## STAND DE BIO VAUD À LA FOIRE D'AUTOMNE DE ROMAINMÔTIER, 10-12 OCTOBRE

15 jours plus tard, du 10 au 12 octobre, Bio Vaud tiendra comme d'habitude un stand à la belle et sonnante foire d'automne et bourse aux sonnailles de Romainmôtier.

On y trouve les produits de nos membres de la région des 3 Vallons (céréales, farines de céréales anciennes, huiles) ainsi que les délicieux fromages de brebis du Sapalet, du pays d'Enhaut, grand gagnant de l'AgroPrix en 2013 !

Vous pourrez également vous asseoir pour déguster la petite restauration proposée. Saveurs et senteurs seront au rendez-vous au milieu des sonnailles !





## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES BIOCONSOMMACTEURS AU DOMAINE DE LA COUDRE

**SAMEDI 21 JUIN 2014**

COMME CHAQUE ANNÉE NOUS ORGANISONS NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE CHEZ UN AGRICULTEUR BIOLOGIQUE DE LA RÉGION ROMANDE. C'EST UNE OPPORTUNITÉ DE NOUS RAPPROCHER DE NOS MEMBRES ET DE PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ DU PATRIMOINE BIOLOGIQUE RÉGIONAL.

### Accueil

Par une météo radieuse, nous sommes accueillis chaleureusement à notre arrivée au domaine de La Coudre par l'hôte et l'âme des lieux, Frank Siffert. C'est un passionné d'agriculture biologique et de biodynamie qui prend particulièrement soin de la faune et de la flore. Il aime partager son savoir et ses expériences avec les gens qui l'entourent.



Les membres de l'association BioConsommActeurs sont très attentifs aux explications du maître des lieux (à gauche sur la photo) et heureux de passer cette belle journée à découvrir cet endroit ressourçant, où la nature est reine !

### Assemblée générale 2014

Le président de l'association, Manuel Perret (au fond debout sur la gauche) préside l'assemblée et passe en revue l'année écoulée ainsi que les projets futurs. La participation active des membres rend cette assemblée dynamique.



### Apéritif avant le repas principal

Un magnifique et alléchant buffet concocté avec les produits du domaine et réalisé avec beaucoup de goût et de finesse par Annie Ryter et sa brigade. Annie et Frank font rimer gastronomie et patrimoine en organisant des dégustations et des visites sur demande.

### Le Rucher

Ils proposent tout un choix de produits maison à la vente, notamment leurs miels, sirops, confitures, gelées, chutney, pesto, biscuits, fruits, jus, tisanes, hydrolats, etc.



### Visite du domaine

La prairie sauvage avec son verger hautes tiges et ses cultures médicinales offre une réelle biodiversité et un vrai garde-manger pour nos amies les abeilles.



### Animaux de la ferme

Pendant notre visite du domaine, nous avons eu la joie de sympathiser avec les Cochons Laineux Hironnelles qui allient rusticité et résistance. Ils

ont aussi des poules appenzelloises barbues. La conservation des races anciennes est aussi une de leur priorité.



### Le comité

Les quatre représentants du comité présents (de gauche à droite), France Droz, le secrétaire Daniel Jaccard, Anne Pécoud et le Président Manuel Perret vous remercient d'avoir participé à cette magnifique journée. Ils se réjouissent déjà de vous retrouver nombreux au mois de juin 2015 pour la découverte d'un autre domaine biologique de Romandie.





## HOUMOUS ET TOMATES SÉCHÉES

DE RETOUR DE VACANCES, LE PORTE-MONNAIE EST VIDE ! SI VOUS ÊTES DANS LE STYLE ÉCUREUIL, VOUS AVEZ CERTAINEMENT QUELQUES RÉSERVES DANS VOS ARMOIRES, À REVISITER, À REDÉCOUVRIR.

De retour de vacances, la tête a pu se libérer, se reposer et de nouvelles idées de recettes germent très facilement. C'est ce que je vous propose ci-dessous, une recette d'houmous tirée des ingrédients de vos armoires.

Un régal estival, bon marché, nutritif et glissant au passage quelques légumes auprès de votre paysan bio préféré.

À noter ici que les recettes proposées dans le bulletin de l'Association BioConsommActeurs sont à chaque fois inédites, créées spécialement pour vous, les membres de l'Association, afin d'y associer les meilleurs produits saisonniers des agriculteurs bio de nos régions.

### Le Pois chiche

Commençons avec les pois chiches, légumineuse probablement originaire du Moyen Orient, dont les premiers signes d'utilisation remontent à plus de 7'000 ans ! Le pois chiche contient 5 % de lipides, 20 % de protéines (tous les acides aminés essentiels) et 60 % de glucides. C'est une graine qui apporte beaucoup d'énergie par ses sucres et beaucoup de matériaux constructeurs par ses protéines. Elle apporte donc dans le même emballage sucres et protéines, les deux substances de base de l'alimentation... d'où sa popularité. Comme le pois chiche renferme des fibres solubles et insolubles, le voilà bénéfique pour le transit, pour la flore intestinale et pour les taux de sucre et de cholestérol dans le sang. Sa

richesse en vitamines du groupe B et en minéraux (Fe, Ca) en font un aliment nourrissant, énergétique, fortifiant et reconstituant.

Bien entendu, nous allons préparer un houmous avec des pois chiches germés, car rappelons-nous que la germination décuple les vitamines, entre autre la B12, les minéraux et les inhibiteurs d'amylases ainsi que des protéases. Nombreux chez le pois chiche, ils sont « levés » par la germination et leur activation permet la scission de l'amidon (un sucre complexe) en sucres simples et des grosses protéines en acides aminés. Un gain non négligeable pour notre digestion et la limitation des flatulences.

Le pois chiche germe très facilement ! Une passoire suffit. Baigné dans une eau tiède, le pois chiche pré-germe en 12 heures, libérant purines et inhibiteurs de croissance dans cette eau à jeter absolument ! Puis dans la passoire, qui aère bien car la chaleur de l'été le rend sensible au rancissement, le rincer 2 fois par jour pendant encore 24 à 36 heures. Un rinçage abondant à l'eau claire est préconisé. Pour compléter sa digestibilité, les graines germées sont cuites quelques minutes en compagnie d'une algue émoullissante comme la kombu.

### Ingrédients pour 1 bon bol d'houmous :

- 2 tasses de pois chiche secs à faire germer
- 2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à thé de purée d'Umeboshi (prunes japonaises)
- 1 cuillère à café ou plus de jus de piment d'Espelette
- 2 cuillères à thé de poudre de coriandre
- 1/2 cm ou plus de gingembre
- 1/2 cuillère à café de pâte de curry
- Herbes du jardin : persil, romarin
- 2 tasses d'eau

### Préparation :

- Cuire les pois chiches germés recouverts d'eau avec une algue émoullissante pendant quelques minutes à feux doux. Jeter l'eau de cuisson. Rincer abondamment pour enlever la mousse.
- Verser les pois chiche cuits dans un blender.
- Rajouter tous les autres ingrédients.
- Mixer le tout finement et verser dans un plat de service.

### Tomate séchée

Quand on mange, il est toujours agréable d'associer des couleurs et différentes textures. Pour accompagner ce plat, je vous propose des tomates séchées ainsi qu'une salade de concombre et de courgette jaune taillée en lamelles au moyen d'un découpeur de spirales



comme proposé sur la photo jointe. Préparer une salade avec un assaisonnement de votre choix. La tomate est un des légumes rois de l'été, et sous nos latitudes elle est présente sur nos étals jusqu'à l'automne.

Outre sa richesse en fibres, l'intérêt de la tomate réside dans les caroténoïdes qu'elle contient, notamment le lycopène qui est liposoluble. Contrairement aux autres nutriments contenus dans les fruits et les légumes, dont la quantité

diminue pendant la cuisson (comme par exemple la vitamine C), la cuisson augmente la quantité de lycopène biodisponible de la tomate. Biodisponible désigne l'aptitude d'une substance à être absorbée par les organismes vivants et qualifie son aptitude à atteindre les membranes cellulaires. Donc la chaleur libère le lycopène des cellules de la tomate, et il est alors ingéré très facilement par notre organisme.

Dans ce cas précis, nous allons allier le cru avec une déshydratation à 42 °C pour préserver les vitamines et libérer le lycopène.

### Déshydratation

- 6 tomates de type San Marzano
- Huile d'olive
- Ail en poudre ou frais
- Sel

### Préparation

- Laver les tomates et les couper en 4 tranches.
- Poser sur les plaques du déshydrateur du type Excalibur par exemple où l'on peut régler la température de séchage.
- Déshydrater à 42 °C. Suivant la maturité de la tomate le séchage peut être rapide. Il est donc important de bien surveiller le séchage.
- Préparer une marinade et y mettre les tomates séchées.
- Sur une assiette, mettre au milieu l'houmous et disposer autour les tomates séchées et la salade de concombres et de courgettes jaunes.

Katrin Fabbri, thérapeute et Atelier de cuisine végétarienne vitalité, [www.artdevie.ch](http://www.artdevie.ch), cf. privilèges page 24

## GRANDE ACTION PROMOTIONNELLE POUR LES MAGASINS BIO

CETTE ANNÉE, À LA FIN DE LA SEMAINE APRÈS LE JEUNE FÉDÉRAL, DONC LE VENDREDI 26 ET LE SAMEDI 27 SEPTEMBRE, UNE « ACTION BIO ROMANDIE » EST ESTAMPILLÉE « BIOCONSOMMATEURS » EST ORGANISÉE PAR NOTRE ASSOCIATION POUR FAIRE DU BATTAGE MÉDIATIQUE ET DE LA PUBLICITÉ POUR LES MAGASINS BIO DE ROMANDIE QUI SONT NOS PARTENAIRES ET POUR NOTRE ASSOCIATION, MAIS AUSSI POUR PERMETTRE AUX DIFFÉRENTS ACTEURS DE SE CONNAÎTRE ET POUR CRÉER UNE CERTAINE COHÉSION.

Le principe de base est très simple : Nos partenaires privilégiés qui souhaitent qu'on les fasse connaître de cette manière accorderont pendant ces deux journées un rabais général de 10 % sponsorisé par leurs principaux fournisseurs que nous avons approchés tout exprès pour cela. Citons parmi les activités annexes une petite enquête sous forme de concours dont les prix seront offerts par les distributeurs pour attirer l'attention sur certains produits.

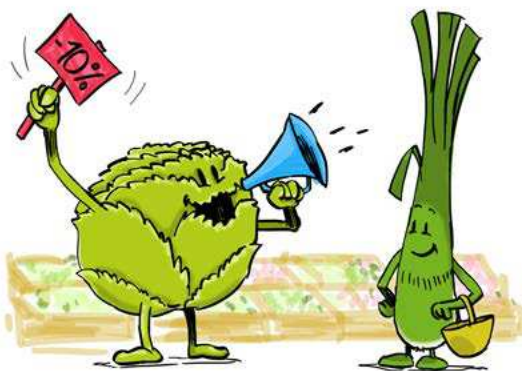
Les participants auront aussi de la documentation générale sur le bio à distribuer aux clients et aux journalistes, et nous espérons vivement que nos propres prospectus partiront comme des petits pains et nous feront beaucoup de nouveaux membres.

Nous-mêmes serons présents avec certains partenaires au Marché Bio de Morges le samedi 27 septembre (cf. page 10), c'est aussi une occasion sympathique de rencontrer des producteurs bio et de se documenter sur cette forme d'agriculture particulièrement durable qu'est l'agriculture biologique.

Le véritable but de l'aventure étant bien entendu de susciter l'intérêt des médias pour le bio en général et notre association en particulier, nous travaillons avec la Coopérative des conseillers en environnement CommonFuture pour l'élaboration et la diffusion des dossiers et communiqués de presse ainsi que des affiches pour les magasins, mais aussi pour l'organisation du concours, de la conférence de presse et de la communication pendant et après l'événement. Nous nous adresserons à toutes sortes de médias classiques et en ligne en espérant que les messages « favorisez les magasins bio de proximité » et « devenez membre de BioConsommActeurs » seront bien repris et abondamment diffusés.

La liste des magasins qui vont participer à cette aventure et toutes les informations complémentaires seront publiées et tenues à jour sur notre site internet en temps voulu.

BioConsommActeurs, Manuel Perret



# Marché bio de Morges

*Samedi 27 septembre 2014*  
*Place du Casino*

Producteurs bio de la région

Cantine, musique

Ruche didactique

Animaux

Contes





## INDE: SEMENCES NON GM POUR LES CULTURES DE COTON BIO

EN PLUS DE SES NOMBREUSES ACTIVITÉS DE RECHERCHE POUR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE SUISSE, LE FiBL EST AUSSI ACTIF SUR LE PLAN INTERNATIONAL. ILY A EN INDE ENTRE AUTRES DES PROJETS DE RECHERCHES SUR LES SEMENCES DE COTON ET UN ESSAI DE LONGUE DURÉE DE COMPARAISON DE DIFFÉRENTES MÉTHODES D'AGRICULTURE.

L'essai DOC mené en Suisse est connu dans le monde entier. Depuis 2007 le FiBL conduit des essais du même type aussi au Kenya, en Bolivie et en Inde. En Inde les chercheurs comparent en collaboration avec la « bioRe-Association » une rotation culturale comprenant du coton, du soja et du blé en conditions conventionnelles, biologiques et biodynamiques, le coton étant complété par une variante avec de la semence

transgénique. Selon Gurbir Bhullar, le chef de projet pour l'essai indien, le résultat de recherche le plus important jusqu'à maintenant est que la culture biologique du coton peut être rentable malgré des rendements inférieurs. Cela est dû aux coûts de production nettement plus bas. « Les rendements dépendent cependant fortement des conditions environnementales et il faudra encore d'autres recherches pour consolider cette constatation, explique Bhullar.

### Recherche participative

Les petits paysans du lieu sont en outre fortement impliqués dans le projet via des plateformes d'innovation participatives. Les recherches tiennent donc compte des connaissances et des questions pratiques des paysans indiens.



Buttage des plantes de coton dans l'essai comparatif « SysCom ».

Suivis par l'équipe de chercheurs, ils étudient dans leurs propres fermes comment faire pour mieux utiliser les poudres de roches riches en phosphates dans leurs sols fortement alcalins ou pour fabriquer des produits phytosanitaires biologiques à base de plantes indigènes.

### Pour des semences disponibles

Deux autres projets du FiBL étudient la base de la production indienne de coton bio. En effet, la domination du coton BT transgénique qui pousse sur plus de 95 % de la surface de coton a quasiment fait disparaître du marché les semences normales de coton. Le FiBL a organisé en 2011 un atelier avec les partenaires du projet pour attirer l'attention sur la perte des ressources génétiques et montrer de nouvelles voies pour assurer la disponibilité des semences non transgéniques. Cela a débouché sur la Déclaration de Dharwad, dans laquelle des instituts de recherche, des organisations agricoles et des représentants de l'industrie des semences et du textile s'engagent à promouvoir ensemble la sélection et la production de semences pour l'agriculture biologique et extensive. Le FiBL soutient depuis 2011 avec le sélectionneur de coton Shreekant S. Patil, professeur à l'université de Dharwad, la « bioRe Association » dans sa recherche de variétés adéquates pour les cultures bio. « Sur plus de 200 variétés existantes dont nous avons testé l'aptitude pour l'agriculture biologique, nous avons pu identifier 10 candidates prometteuses », explique la directrice du projet Monika Messmer. Elles vont maintenant être testées à différents endroits en vue d'une homologation et être multipliées en parallèle afin que la semence soit disponible tout de suite après l'homologation.

« Vu que nous avons besoin d'une diversité de variétés à cause des différentes conditions

agricoles, nous avons lancé en 2013 avec des organisations indiennes de coton bio et l'université de Dharwad le projet « Green-Cotton » pour compléter l'étude variétale par le développement de nouvelles variétés pour la culture biologique du coton », explique Messmer. Le projet implique activement dès le début petits paysans, sélectionneurs, chercheurs, vulgarisateurs, filatures et commerce du textile. La sélection d'une nouvelle variété dure huit à dix ans, mais on peut compter assez rapidement sur de nouvelles variétés car certaines lignées de sélection sont déjà bien avancées.

Theresa Rebholz, traduction Manuel Perret, article publié dans le bioactualités 6/2014  
www.systems-comparison.fibl.org,  
www.greencotton.org  
Photo : FiBL

Le projet de comparaison des systèmes agricoles « SysCom » est financé par la Direction du développement et de la coopération (DDC), le Service liechtensteinois du développement, le Fonds Coop pour le développement durable et la Fondation Biovision pour le développement écologique.

Le projet d'étude variétale s'effectue en partie dans le cadre de « SysCom » et bénéficie du soutien des fondations Corymbo et bioRe ainsi que du Fonds Coop pour le développement durable. Le projet « Green-Cotton » est soutenu par la Fondation Mercator Suisse.



## Vitalité Santé

Le pas vers la vitalité et la santé naturellement

### Polarity Thérapie

équilibre corps cœur esprit

### Massages

ambre et pierres semi-précieuses

### Massage Taoïste

### Cristallothérapie et réflexologie

### Méthode Margaret Morris

cours enfants

Sylviane Buchilly

Thérapeute diplômée - Agréée ASCA  
Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

[www.vitalitesante.ch](http://www.vitalitesante.ch)

Tel : 077 410 42 82

*Art de Vie* Ecoute de Soi  
Équilibre 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



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

## QUI A DIT QUE LE BIO N'EST PAS BIO ?

LORS DE NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 21 JUIN 2014, NOUS AVONS EU UN PETIT DÉBAT SUR LES SEMENCES QUI A ÉTÉ SUSCITÉ PAR UN ARTICLE PUBLIÉ EN AVRIL PAR LA TRIBUNE DE GENÈVE QUI AFFIRMAIT QUE SEULS 20 % DES PRODUITS BIO LE SONT VRAIMENT PARCE QUE LES SEMENCES ET LES PLANTS UTILISÉS POUR LE RESTE NE SONT PAS BIO... LA QUESTION NOUS A DONC ÉTÉ POSÉE PAR UNE DE NOS MEMBRES, CE QUI NOUS A PERMIS DE RÉPONDRE EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE PUISQUE NOUS CONNAISSONS BIEN LE SUJET.

Historiquement, l'agriculture biologique n'avait au départ que des semences conventionnelles à disposition sauf celles qu'elle produisait elle-même. Or les besoins changent quand on devient grand : pour un hectare de blé il faut en moyenne 200 kg de semence, il y a environ 2500 ha de blé panifiable bio en Suisse, ce qui fait 500'000 kg de grains de blé pour la semence, soit la production de 120 ha. La sélection (la création des variétés) est un métier, la multiplication (la production des semences proprement dites) aussi, et il n'est pas toujours simple de conserver les variétés à l'identique au fil des générations.

Le marché de la semence est en plus fortement concentré : 4 ou 5 grandes multinationales détiennent 90 % du marché et auraient plutôt intérêt à empêcher le bio d'être bio pour assurer l'écoulement de leurs OGM. Concrètement, en Suisse, que ce soit dans la loi ou dans les directives de Bio Suisse pour le label Bourgeon, la devise est « le plus bio possible le plus vite possible » : dès que des semences bio sont disponibles il faut les utiliser. À défaut on peut, après vérification de la demande et octroi d'une dérogation, utiliser des semences conventionnelles mais non traitées,

et ce point est très important quand on sait le type de produits utilisés pour traiter les semences...

Le marché se met en place grâce aux incitations de Bio Suisse, il est demandeur, donc la production de semences et de plants bio se développe, de même que la sélection de variétés adaptées aux besoins spécifiques de l'agriculture biologique. Parmi les innombrables espèces et variétés utilisées par les professionnels (céréales, plantes fourragères, légumes, fruits, fleurs...), il y a de nombreuses espèces et variétés pour lesquelles il n'y a pas encore de semence bio sur le marché. Par exemple, on ne va pas interdire de faire du brocoli, du chou-fleur ou du maïs en bio sous prétexte que la graine n'est pas 100 % bio... car tout le système de culture qui aboutit à l'obtention d'un label bio comme le Bourgeon ou Demeter est tout de même 100 % bio ! Et vu que les graines conventionnelles doivent être non traitées pour pouvoir être utilisées en bio, elles ne contiennent pas de substances dommageables pour l'environnement ou susceptibles de laisser des résidus dans les produits biologiques finaux. Donc : Oui, il est tout à fait légitime d'affirmer que, à part quelques rares cas de tricherie débusqués et sanctionnés par les contrôles bio, les produits bio sont réellement bio.

Et finalement, comme je l'ai écrit dans l'éditorial de ce numéro, au lieu de chercher la petite bête pour monter en épingle les imperfections qui existent encore dans le système bio, les médias feraient mieux de chercher ce qui va bien et en quoi le bio est meilleur et de nous soutenir dans ce développement par des reportages positifs.



# Attitude Bio SA

Distributeur du

bien-être durable

## fête ses 10 ans !

EVENEMENT



Nature & Cie

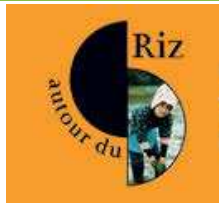
Le gluten en moins  
Le plaisir en plus



Découvrez nos secrets  
de beauté naturelle



www.melvita.ch



Expertise Tradition Idées neuves



Un autre regard  
sur la beauté

- ◆ Maquillage naturel et certifié bio
- ◆ Qualité professionnelle
- ◆ Produits non testés sur animaux



Coleur caramel  
natural make up



Attitude Bio SA Suisse / Schweiz

Produits disponibles dans les commerces spécialisés



ATTITUDE BIO

www.attitude-bio.com



## FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Massonnens**, Saveur Bio, Maud Saturnin, Route de la Combetta 2, tél. 026 652 30 34, [www.saveurbio.blogspot.com](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.ferme-de-bude.ch), Marché à la ferme : Rabais de 5 % sur tout l'assortiment du marché

**Meinier**, Ferme Jaquet, Marc Jaquet, Route des Carres 17, tél. 022 750 15 22, [marc-jaquet@bluewin.ch](mailto: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](http://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](http://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](http://www.kurz.ch) : Rabais de 10 % sur les travaux d'imprimerie avec encres végétales sur papier FSC



## JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Delémont**, Magasin bio&co, Corinne Winkelmann, Rue des Pinsons 17, 032 423 03 08, [www.bioetco.ch](http://www.bioetco.ch) Rabais 10% sur les chocolats «Vivani » et les tisanes « La Route des Comptoirs »



## VALAIS : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

**Conthey**, Magasin Naturellement Vôtre, Sylvie Sommer, Route des Rottes 26, tél 027 306 18 00, [naturellementvotre@romandie.com](mailto: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](http://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 3 % 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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, . Rue de Bourg 11, tél./fax : 021 312 33 01 (fermé le lundi) : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

**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 sur L'Huile dive ligurie

**Lausanne**, Magasin La Biotique Ayer, Av.Montchoisi 3, tél.021 616 74 22, www.biotique.ch , shop@biotique.ch, Rabais 8% sur les compliments Alimentaires.

**Lausanne**, Magasin ARTeBio, Riant-Mont 2, tél. 021 311 22 33, www.artebio-lausanne.ch, Lisartebio@gmail.com, Rabais 1% sur tout l'assortiment.

**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

**Pully**, Magasin Le Coin du Fromager, Rue de la Gare 1, tél. 021 728 13 29, Rabais 5% 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](http://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](mailto: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](http://www.aronia-bio.ch) : Rabais de 10 % sur tout l'assortiment

**Pomy**, La Ferme des Terres Rouges, Caroline et Fabien Thubert-Richardet, Terres Rouges 1 tél. 078 678 40 35, [www.ferme-des-terre-rouges.ch](http://www.ferme-des-terre-rouges.ch) Rabais 5% sur pain, farine, pâtes, huile de colza.

### 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](http://www.traiteur-bio.ch), [hpl@traiteur-bio.ch](mailto: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](http://www.ozimi.ch) : du 01.05 au 01.09, un sirop bio offert pour un repas.

### VAUD : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

**Assens**, Naturopathie Fleur de Vie, Isabelle Sutherland, Route du Jura 1, tél. 079 261 51 01, [www.natu-rofleurdevie.ch/index.html](http://www.natu-rofleurdevie.ch/index.html) : Rabais de 10 % premier rendez-vous (bilan 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](http://www.desirdetre.ch) : Rabais de 10 % sur les thérapies

**Bussigny**, Parenthèse pour soi, Nathalie de Carli, Ch. De la Saugé 5, tél. 079 464 48 04 [www.parenthese-poursoi.ch](http://www.parenthese-poursoi.ch) info@parenthese-poursoi.ch Rabais : 10% sur Massages ou ayurvédique

**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](mailto: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](http://www.artdevie.ch) : Rabais de 10 % sur les cours de cuisine saine et les thérapies

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

**Combremont-le-Petit**, Coream, massage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Jocelyne Monnerat, rte de Lucens 6, tél. 026 666 11 40 [www.coream.ch](http://www.coream.ch) Rabais de 40.– sur la première séance

**Crissier**, Chromothérapie couleur et conscience, [www.cadodelavie.ch](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.kinergetix.ch) : Rabais de 50 % sur la 1ère séance

**Lausanne**, Polarity Thérapie, Massages Sylviane Buchilly, dipl. Agrée ASCA Rue du Pont 22, tél 077 410 42 82 [www.vitalitesante.ch](http://www.vitalitesante.ch) Rabais 20% sur la 1ère séance de Polarité, 10% sur les suivantes et 20% massages aux cristaux ou l'ambre. ( sauf si remboursé par l'assurance) et 20% sur massages aux cristaux ou l'ambre

**Orges**, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 17 75, clesin@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, agrée 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 essentiels

### 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

**Paudex**, GreenCars-Rental Voiture location, Votre location écologique et fun, tél. 021 558 67 96 www.greencars-rental.ch, info@greencars-rental.ch rabais 10% dès 1 jour de location et 20% pour une location dès 2 jours et plus

**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

### ROMANDIE / INTERNET

**Champagne Bio et 100 % naturel**, Tzvetan Mihaylov, Faubourg de l'Hôpital 27A, 2000 Neuchâtel, tél. 032 721 34 35, www.vin-import.ch : Rabais de 5 % sur l'assortiment de notre boutique en ligne

**LeShopbio.ch**, La Pâtissière, 1880 Bex, tél. 024 463 14 86, www.leshopbio.ch, Épicerie bio en ligne, légumes bio et biodynamiques : 10 % de rabais, non cumulable avec rabais de quantité

**Votre boutique Bio en Ligne, NATECO shop SA**, 2800 Délémont, tél. 032 423 33 15, www.natecoshop.ch : Rabais de 10 % sur les commandes effectuées en ligne, non cumulable



# Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Ale 40  
Lausanne

Tél. 021 312 35 73

Bd de Grancy  
Lausanne

Tél. 021 616 38 62

Av. d'Echallens 61  
Lausanne

Tél. 021 624 08 70

Rte d'Oron 4  
Lausanne

Tél. 021 652 48 70

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](http://www.pharmapop.ch)



## BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

### 6ème année

Parution quatre fois par année

### Tirage

1'200 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](mailto:info@bioconsommacteurs.ch)

### Rédaction

Manuel Perret

### Graphisme

Alain Perret

### Illustrations

Xavier Grand

### Impression

Atelier d'impression Kurz SA, Ch. Faubourg-de-Cruseilles 17, 1227 Carouge

Ce bulletin est imprimé sur papier Satimat Green bénéficiant de la certification Ecolabel européen (60 % de fibres de vieux papier et 40 % de cellulose FSC) avec des encres végétales (pour en savoir plus, cf. notre bulletin n° 4/2010).

### Publicité

Daniel Jaccard, Association BioConsommActeurs, 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](mailto:info@bioconsommacteurs.ch)

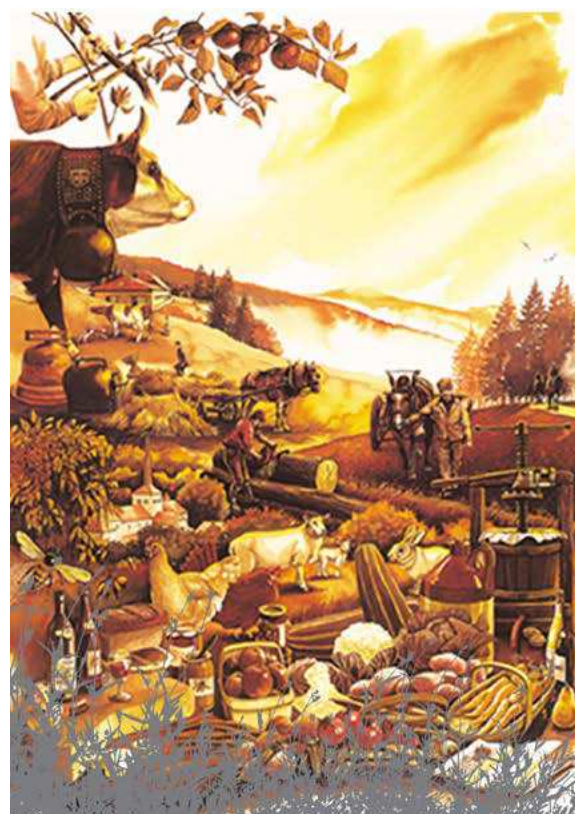
Association BioConsommacteurs • Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon  
Téléphone + 41 24 435 10 61 - Fax + 41 24 435 10 63 - ccp 17-599827-1 - [info@bioconsommacteurs.ch](mailto:info@bioconsommacteurs.ch)  
[www.bioconsommacteurs.ch](http://www.bioconsommacteurs.ch)

# 10-12 octobre 2014

## Romainmôtier

### Foire d'automne

### & Bourse aux sonnailles



Nous y serons!

Les  
agriculteurs  
Bio



**BIO SUISSE** Bourgeon Bio. Le goût du vrai.





## **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.

