

Prix: 8.00 CHF



BioConsommActeurs

BULLETIN D'INFORMATION

1/2015



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

ECOJARDINAGE

page 4

LA VIE DU SOL

page 10

LA VIE DE L'ASSOCIATION

page 14

RECETTES

page 16

BRÈVES

page 18

VOS PRIVILÈGES

page 20

Müesli pour bien démarrer la journée



VANADIS

Aliments de haute qualité - certifiés Demeter.

Disponible dans beaucoup de magasins bio.

ÉDITORIAL

NON, CE N'EST PAS L'AGRICULTURE BIO QUI TUE LES RHINOS !

Dans le contexte où on nous prédit que la population mondiale va passer de sept à neuf milliards d'êtres humains d'ici 2050, on se dit bon, il faut augmenter la production de nourriture de 30 pourcent. Mais voilà, d'aucuns précisent que l'augmentation du niveau de vie provoque aussi l'augmentation de la consommation de lait et de viande et que la production de denrées alimentaires devra donc en fait doubler par rapport à aujourd'hui.

C'est bien entendu sur les stratégies qui permettront d'atteindre ces augmentations de production que la polémique enfle : Les tenants de l'agriculture hyper intensive sont d'avis que les rendements nécessaires ne peuvent pas être obtenus avec l'agriculture biologique, et ils prétendent aussi qu'il n'est pas possible de se passer du potentiel des manipulations génétiques. Et que, pour compenser les faibles rendements de l'agriculture biologique, la surface cultivée devra forcément augmenter au détriment des écosystèmes qui restent, ce qui aura inévitablement des conséquences négatives pour la biodiversité. Il ne faut pas oublier que les augmentations des rendements de l'agriculture intensive ont avant tout été obtenues sur des sols fertiles et dans des conditions optimales. L'utilisation intensive des pesticides, l'arrosage effréné et la surfertilisation détériorent par contre la fertilité des sols. Sans compter que le nombre des affamés a pour la première fois atteint le milliard d'humains. Dont 80 pourcent vivent à la campagne, deux tiers étant des petits paysans. Qui n'ont à l'évidence

pas accès aux progrès de l'agriculture intensive à cause de la cherté des semences, des engrais et des pesticides. Or l'agriculture biologique permettrait de diminuer fortement ces coûts et d'augmenter les rendements dans les régions défavorables tout en maintenant à long terme la fertilité des sols. Une étude réalisée en 2007 arrive à la conclusion que, dans les pays en voie de développement, la généralisation de l'agriculture biologique permettrait d'augmenter les rendements de jusqu'à 80 pourcent.

Une très vaste étude mandatée par les Nations Unies et la Banque Mondiale débouche sur le Rapport mondial sur l'agriculture. Ce rapport attribue à l'agriculture biologique, en le différenciant selon les régions, le potentiel de diminuer la pauvreté et la faim, d'améliorer la santé, l'alimentation et les ressources vitales des populations humaines des régions rurales tout en contribuant à un développement agricole et sociétal égalitaire et donc socialement, écologiquement et économiquement durable.

Alors, les rhinos ? Le braconnage ! Et la faim, la pauvreté ? Le braconnage toujours. Braconnage des terres, des biens, des ressources vitales. L'agriculture biologique a des réponses, donnons-lui la possibilité de les développer et de les mettre en œuvre.

Manuel Perret, Président

PETIT APERÇU DES RYTHMES AU JARDIN

Pourquoi vivre et jardiner au rythme de la lune et des étoiles ?

Chacun de nous l'aura constaté : si durant une période quelque peu chaotique on n'a plus de rythmes (repas, sommeil, etc.), la fatigue se fait sentir et le moral n'est généralement pas au beau fixe.

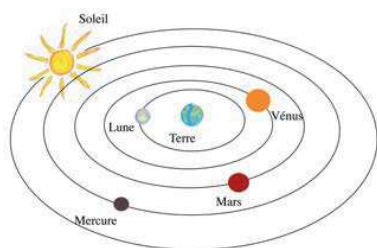
Pour les plantes, c'est pareil, mais à un degré encore plus important. Ne pouvant pas se mouvoir, elles dépendent totalement des rythmes journaliers, mensuels et annuels. Mais elles dépendent aussi des cycles de la Lune et des constellations.

Voici donc un petit aperçu qui vous invite à découvrir et à renouer consciemment avec des rythmes naturels dont on s'est malheureusement bien trop souvent coupés.

Héliocentrisme et géocentrisme

On dit bien que le soleil se lève ou qu'il se couche. Selon Ptolémée (90-168), la Terre est située au centre du zodiaque et le soleil et les planètes tournent autour d'elle. Cette façon de voir le ciel est appelée le Géocentrisme. C'est de la Terre que l'on regarde le ciel.

C'est beaucoup plus tard que Copernic (1473-1543)



a développé une autre vision antique, mettant le soleil au centre (héliocentrisme).

Dans nos explications, c'est le point de vue

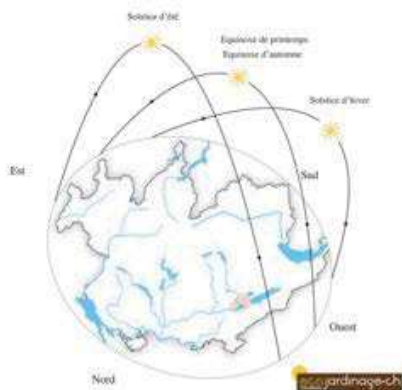
géocentrique qui sera adopté, celui de l'observateur terrestre.

Le zodiaque

Du point de vue géocentrique, le zodiaque est la bande de constellations devant laquelle le Soleil, la Lune et toutes les planètes parcourent leur trajectoire.

Les rythmes solaires

La Terre fait chaque jour un tour complet sur elle-même. Donc, du point de vue terrestre, le Soleil se déplace vers la droite lorsqu'on regarde vers le sud. Il en est de même pour la Lune et les étoiles. Le rythme annuel du Soleil donne la tonalité majeure aux grands rythmes annuels. Du solstice d'hiver au solstice d'été, le Soleil est montant. Il trace des arcs de cercle toujours plus élevés dans le ciel. Du solstice d'été au solstice d'hiver, il est descendant.



Les effets de ce rythme favorisent les rythmes de croissance et de dépérissement des plantes, les cycles de migration et d'hibernation des

animaux, ainsi que, à l'échelle de la Terre entière, la concentration de l'hiver et l'exubérance de l'été.

Les respirations de la Terre

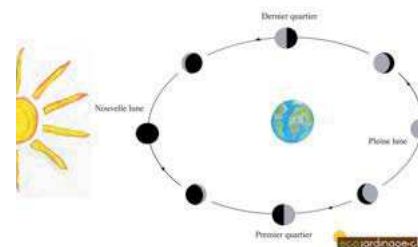
La Terre à ses propres rythmes, elle respire selon la Lune et les saisons.

Le rythme quotidien de respiration de la Terre avec le Soleil a une grande importance dans la nature. Chaque matin la terre expire, elle est une sorte de printemps miniature, et chaque après-midi elle inspire, comme un automne miniature. Un troisième rythme de respiration de la terre est influencé par la Lune : la Terre expire en Lune montante et inspire en Lune descendante. C'est



cette dernière période qu'on appellera « période de plantation ».

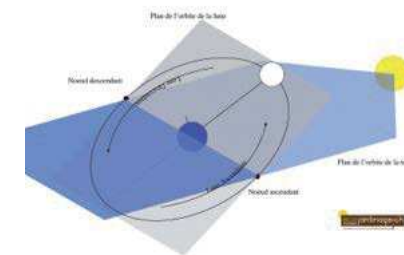
Les rythmes lunaires



Du point de vue terrestre, la Lune se meut dans le ciel en suivant un très grand nombre de rythmes, presque tous décalés les uns par rapport aux autres. Les trois principaux sont :

Le rythme synodique, dans lequel la Lune croît (jusqu'à la pleine Lune) et décroît en 29,5 jours environ. La Lune est considérée comme pleine lorsqu'elle est située à l'opposé du Soleil par rapport à la Terre. Le Soleil éclaire complètement sa face visible. Par contre, la Lune est nouvelle lorsqu'elle est située entre la Terre et le Soleil et que les rayons du soleil ne peuvent atteindre sa face visible durant la nuit. En fait, elle passe dans le ciel pendant la journée !

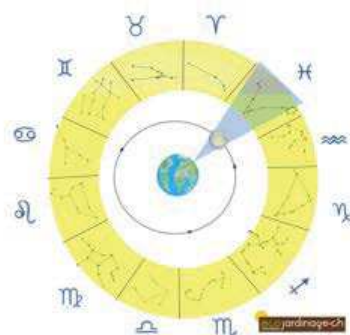
Le rythme tropique, durant lequel la Lune monte depuis son point le plus bas (lunistic Sud) jusqu'à son point le plus haut (lunistic Nord), puis redescend, en 27,3 jours. Ceci s'explique par le fait que la Lune tourne autour de la Terre sur un autre plan que celui de la Terre autour du Soleil. Les deux moments durant lesquels la Lune coupe le plan de l'orbite de la Terre sont appelés les « nœuds lunaires ». Pour savoir si la Lune est montante ou descendante, on l'observera deux soirs de suite à la même heure : si elle est



plus haute que le jour précédent, la Lune est montante, sinon, elle est descendante.

Le rythme sidéral, qui correspond au passage de la Lune devant les 12 constellations du zodiaque, en 27,3 jours. Les constellations n'étant pas toutes de la même taille, le temps de passage devant chacune d'elle est différent, ce qui a une influence

sur la durée des jours Racine, Feuille, Fleur et Fruit (voir plus loin).



Les quatre éléments des plantes

Pour comprendre et pouvoir lire l'agenda lunaire, il est nécessaire d'appréhender les quatre éléments élémentaires.

La théorie des quatre éléments remonte à la Grèce antique. Aristote développa cette approche qualitative du monde en partant de ses qualités élémentaires (terre, eau, air et feu) pour comprendre les éléments. Les éléments élémentaires sont les suivants :

L'élément Terre :

réunit le froid et le sec. Il évoque tout ce qui est dur, dense, fermé, fixé, obscur.

L'élément Eau :

réunit le froid et l'humide. Il n'évoque pas l'eau en tant que substance mais qualitativement. Il représente tout ce qui change de forme sans se figer, ce qui est plastique, malléable.

L'élément Air :

réunit le chaud et l'humide. Il évoque l'élément le plus invisible, imperceptible, impalpable, qui

se fait le plus discret possible.

L'élément Feu :

réunit le chaud et sec. Il évoque l'élément qui rayonne à partir d'un centre très dense et irradie autour de lui. Chacun de ces éléments se rapporte à une partie de la plante, ainsi qu'aux constellations du zodiaque :

Élément Terre :

racine de la plante, Taureau – Vierge – Capricorne.

Élément Eau :

feuille de la plante, Poisson – Cancer – Scorpion.

Élément Air (Lumière) :

fleur de la plante, Gémeaux – Balance – Verseau.

Élément Feu (Chaleur) :

fruit et graine de la plante, Bélier – Lion – Sagittaire

Jardiner avec la Lune

Cette partie de l'article est conçue pour vous apporter des considérations pratiques permettant de jardiner avec la Lune à l'aide de l'Agenda lunaire.

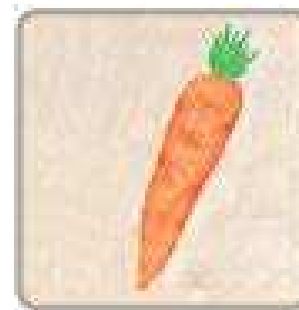
Influence du rythme sidéral de la Lune

En passant devant chacune des 12 constellations, la Lune transmet à la Terre les forces liées à chacun des 4 éléments élémentaires (Terre - Racine, Eau - Feuille, Air/Lumière - Fleur, Feu/Chaleur - Fruit). Ces forces sont donc transmises aux différents organes de la plante. En choisissant le moment du semis, des soins (sarclage, etc.) et de la récolte, on pourra stimuler l'organe voulu en observant ces rythmes. La croissance, la qualité et le rendement seront améliorés.

Au cours de sa croissance, la plante cultivée s'exprime en développant tel ou tel organe qui sera le produit de la récolte. On divise donc les plantes en 4 groupes :

Plantes racines :

Ail, bardane, betterave, carotte, céleri-rave, crosne, navet, oignon, panais, patate douce, persil tubéreux, pomme de terre, radis, raifort,

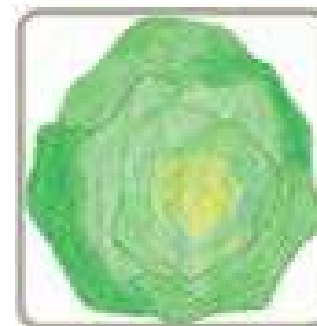


rutabaga, salsifis, scorsonère, etc.

À semer, soigner et récolter en jour Racine (Lune devant les constellations Taureau – Vierge – Capricorne).

Plantes feuilles :

Arroche, bette, céleri-branché, chicorée, chou, choux-de-Bruxelles, côte de bette, cresson, endive, épinard, fenouil, laitue, mâche, Pak Choi, poireau, roquette, salade, etc.

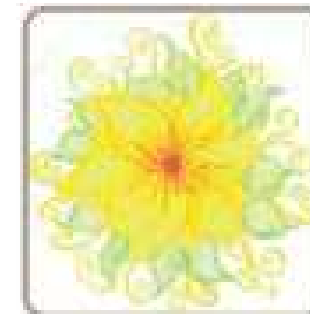


À semer et soigner en jour Feuille (Lune devant les constellations Poisson – Cancer – Scorpion), mais à récolter en jour Fleur ou Fruit (le surplus d'eau dû au jour Feuille nuit à la conservation).

Plantes fleurs :

Brocoli, capucine, souci, tournesol, toutes les fleurs

À semer, soigner et récolter en jour Fleur (Lune

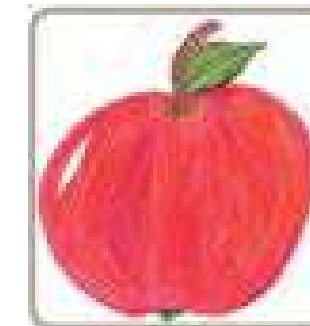


devant les constellations Gémeaux – Balance – Verseau).

Plantes fruits :

Aubergine, céréales (grains), concombre, courge, courgette, fève, haricot, lentille, maïs, melon, pastèque, petit pois, piment, pois, poivron, soja, tomates, etc.

À semer, soigner et récolter en jour Fruit (Lune



devant les constellations Bélier – Lion – Sagittaire).

Influences du rythme tropique de la lune

Lorsque la Lune est ascendante ou montante (printemps lunaire), la montée de la sève est plus forte. Les plantes sont remplies de sève et de forces dans les parties supérieures. C'est donc une période favorable pour couper des greffons, récolter les fruits (plus longtemps frais et juteux) et couper les arbres de Noël (ils conserveront leurs aiguilles plus longtemps).

Lorsque la Lune est descendante (automne lunaire), les plantes s'enracinent bien et se lient rapidement à leur nouvel emplacement. C'est donc une période favorable pour planter les arbres et arbustes, repiquer, tailler les arbres et les haies et abattre le bois d'œuvre.

Semis

Il faut tenir compte de l'organe que l'on veut développer sur la plante (racine, fruit, fleur, feuille), mais le rythme tropique (lune ascendante et lune descendante) n'a pas d'importance.

Plantation - repiquage

La période de Lune descendante est la plus adaptée, mais il faut également tenir compte du rythme sidéral et donc de la famille (racine – fruit – fleur – feuille) de la plante à repiquer.

Sarclage

Le sarclage sert à désherber ou à aérer le sol. On peut soutenir l'impulsion donnée lors du semis et du repiquage en sarclant les jours favorables à la famille de la plante.

Récolte

Lorsque l'on récolte pour la consommation quotidienne, le mieux est le plus frais possible, mais il en va autrement pour la conservation :

Les légumes seront récoltés d'après les jours qui leur correspondent (p. ex. : jour Racine pour les carottes, jour Fruit pour les pommes, etc.).

Une exception pour les légumes Feuilles de conservation (p. ex. les choux), dont la récolte se fait de préférence en jour Fruit ou Fleur.

Engrais verts

Si on incorpore les engrais verts dans le sol, il faudrait absolument le faire pendant la période de plantation (Lune descendante), période durant laquelle les micro-organismes décomposeurs sont plus actifs.

Production de semences

Le jardinier peut produire lui-même ses semences. L'organe végétal du porte-graine que l'on veut produire (par exemple les racines pour les carottes) doit être pleinement développé.

On effectue donc les soins dans les jours correspondant à l'organe à développer : jours Racine pour des radis, jours Feuille pour des salades, etc. Ce n'est qu'ensuite qu'on soignera la plante en jours Fruit (de préférence en constellation du Lion).

Pour plus d'information, visiter notre site internet www.ecojardinage.ch ou participer à l'un de nos cours.



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

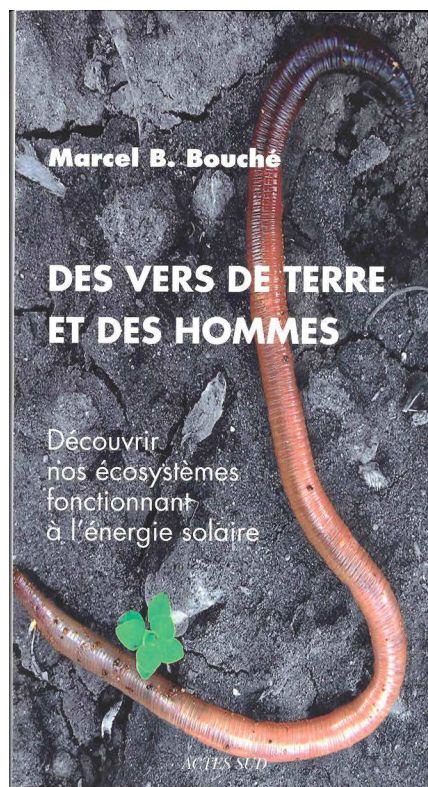
Grand-Rue 100
Morges

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

DE L'OR ROSE SOUS NOS PIEDS

DÉCOUVERTE DU RÔLE DE LA VIE DU SOL AU DÉTOUR D'UNE LECTURE. UNE DE NOS MEMBRES, CATHERINE HUGEL-LE-GOFF, NOUS FAIT PROFITER D'UN LIVRE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE LU ET QUI REVIENT SUR UNE DES PRINCIPALES COMPOSANTES D'UNE GRANDE PRÉOCCUPATION DE BASE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, PROTÉGER ET DÉVELOPPER LA VIE DU SOL POUR ASSURER SON ÉQUILIBRE ET SA FERTILITÉ.



Prenez 5 minutes et sortez. Marchez sur cette belle terre. Que voyez-vous sous vos pieds ? Rien ? Que sentez-vous ? Rien ? Pourtant des travailleurs infatigables sont là pour que nous puissions

admirer les arbres, les animaux de toutes sortes, pour que nous puissions simplement vivre. Imaginez : 70 à 80 % de la masse terrestre animale est là, sous nos pieds. Ces travailleurs vous les connaissez communément sous le nom de vers de terre, ou parfois sous le nom plus scientifique de lombriciens. Dire que l'on étudie l'écosystème sans tenir compte des lombriciens est faire preuve d'une grande ignorance. Dire que l'on maîtrise la culture des sols, et là je m'adresse aux agriculteurs en tant que petite-fille de paysan, sans se préoccuper du rôle des lombriciens, c'est partir avec un grave handicap pour la pérennisation de la fertilité des sols à une époque où le développement durable est un des nouveaux objectifs. Heureusement, l'agriculture biologique leur accorde une grande importance ainsi qu'à toute la vie du sol.

La lecture du livre de Marcel B. Bouché « Des vers de terre et des hommes », Édition Actes Sud, est certes un peu ardue, mais ce livre est véritablement surprenant dans ses révélations, et il m'a donné envie de vous faire part de l'expérience de géodrilologue et de la passion de son auteur pour ces petites bêtes qui semblent si insignifiantes. Avant lui, le très célèbre Charles Darwin leur avait aussi consacré plusieurs études malheureusement restées sous silence.

Sans les lombriciens, la terre serait pratiquement déserte

Une preuve ? En Nouvelle-Zélande, un agriculteur constate dans les années 1920 que ses terres sèches et acides ont retrouvé vie après introduction accidentelle de vers de terre européens, les vers néo-zélandais étant plus rares

et moins efficaces.

Une autre preuve ? Après la stagnation des rendements céréaliers dans les années 1990, l'Institut national de la recherche agronomique en France constate, depuis les années 2000, une baisse de rendement à laquelle il n'est pas trouvé d'explication. Aucun expert n'a tenu compte de la disparition inéluctable des lombriciens dans les procédés de culture. En dépit d'une cause identifiée, on accuse donc le réchauffement climatique.

Je vais donc tenter de résumer grâce aux études scientifiquement menées par M. B. Bouché les nombreuses aptitudes des lombriciens à fertiliser les sols.

Pour commencer, il s'agit de différencier les types de lombriciens. Ceci a son importance car trop souvent des marchands peu regardants vous vendront des vers de terre non adaptés à votre attente. Il y a donc vers et vers...

Une catégorie de vers rassemble ceux qui vivent et se nourrissent dans les débris végétaux et animaux sur la surface des sols. Il s'agit d'épigés que l'on voit facilement notamment dans les tas de compost. Ils vivent en groupe et se reproduisent rapidement car ils sont potentiellement la proie de nombreux animaux, entre autres les oiseaux, taupes, renards, sangliers, blaireaux et ours. De taille plutôt petite, ils sont effilés avec un corps de section ronde sauf un aplatissement ventral du fait de leur mode de déplacement. Ils sont utiles mais moins fascinants que ceux qui vont être décrits maintenant.

Cette autre catégorie, ce sont les anéciques, qui sont capables de creuser des galeries de 1 à 2 m de profondeur et jusqu'à 6 m pour les plus costauds. Ils ont une tête effilée, une queue en fer de lance

et un corps de section trapézoïdale. Leur présence est signalée par les turricules. Ce sont leurs déjections que l'on reconnaît facilement comme de petits tortillons de terre à la surface du sol. Mais que nous apportent donc ces anéciques ?

Il faut déjà savoir que les vers de terre travaillent inlassablement et ce n'est que s'il fait trop sec en été ou trop froid en hiver qu'ils s'accordent une pause. On estime sous nos climats leur masse à une moyenne de 1,2 tonne à l'hectare. Les vers de terre ingèrent, broient et digèrent des produits végétaux et animaux pour les mélanger aux minéraux du sol et fournissent ainsi des grumeaux organominéraux qui enrichissent au cours du temps la strate supérieure du sol. Voici décrits les effets positifs des vers de terre.

Un formidable outil anti gravité

Les eaux de pluie entraînent inéluctablement les minéraux et les composés organiques soit vers les profondeurs des sols, soit vers les ruisseaux, rivières, fleuves et océans. Ce lessivage est heureusement freiné par les vers qui servent en quelque sorte d'ascenseur anti gravité en remontant les minéraux vers la surface et en facilitant la rétention de l'eau dans leurs innombrables galeries.

Un formidable engrais local

En mangeant les déchets riches en composés organiques à la surface du sol, les vers de terre entraînent avec eux les composés à base de carbone (C) et d'azote (N). Après digestion et défécation du lombrimix dans leurs galeries et grâce à l'intermédiaire des bactéries du sol, ces composés directement assimilables sont délivrés aux racines des plantes qui peuvent alors facilement les utiliser pour leur croissance. Une étude a montré que l'essentiel de la vie microbienne du sol se concentre à la périphérie

des galeries des vers .

Comme les vers broient aussi la terre en profondeur, ce sont alors le potassium (K) et le phosphore (P) qu'ils vont remonter et rendre disponibles pour les racines des plantes. C'est pourquoi les turricules sont si riches en organominéraux. L'expérience de M. Bouché prouve qu'en moyenne les vers de terre ingèrent et excrètent 270 tonnes de terre par hectare et par année. Autrement dit, le lombrimix représente 27 kilos secs ou 60 kilos humides déposés sur et dans chaque mètre carré, ce qui équivaldrait à une couche de 6 cm d'excréments lombriciens par an.

Un formidable système d'irrigation et d'aération. Les galeries creusées par les vers de terre et tapissées de leurs déjections et des bactéries qui s'en nourrissent font du sol de surface une véritable éponge capable d'absorber de grandes quantités d'eau même en cas de fortes pluies et de la restituer en cas de grande sécheresse. Ces mêmes galeries permettent aussi la circulation des gaz. Dans une prairie permanente, au-dessous de 6 cm, il existe au minimum 400 m de réseau par mètre carré, ce qui permet d'humecter et d'aérer 100 kg de terre sur ce mètre carré . Plus le sol sera riche en anéciques et plus il aura la capacité de retenir l'eau pour alimenter les plantes ou les nappes phréatiques.

Attention FRAGILE :

Fragilité n° 1 : Contrairement à une certaine légende, un ver de terre coupé en deux n'en donnera pas deux nouveaux mais dans le meilleur des cas le ver de terre régénérera sa partie manquante si elle n'est pas trop conséquente .

Fragilité n° 2 : Il suffit de 10 à 20 ans pour perdre un biosol par le comblement des galeries des vers et le rétablir demandera plus de temps .

Fragilité n° 3 : Les lombriciens peuvent aider à la dépollution des terres mais malheureusement le cuivre (Cu), présent dans les traitements et dans le lisier, et qui a de plus tendance à s'accumuler dans les sols, les intoxique s'il est présent en trop grande quantité .

Conclusion

Pour conclure, les anéciques sont d'extraordinaires alliés 100 % biologiques et 100 % écologiques qui ont l'avantage de ne pas tasser le sous-sol contrairement à certains engins agricoles bien trop monstrueux qui transforment certains champs en piscines. Même des sols arides ou en pente peuvent étonnamment absorber de fortes pluies. Cet or rose assure un excellent engrais local à condition de favoriser la biodiversité en surface, et il serait donc dommage de ne pas en tenir compte. En résumé, les vers de terre assurent par leur travail anti pesanteur et le creusement



agriculteurs peuvent faire un « test à la bêche ». Le film auquel mène le lien ci-dessous montre de manière explicite comment l'agriculteur peut, par ses méthodes de culture, exercer une influence sur la base essentielle de la production, le sol. En comparant cinq tests à la bêche dans des sols de type semblable mais qui diffèrent par l'intensité d'exploitation, on met en évidence les effets de la fumure, du travail du sol et des passages de machines.

Catherine Hugel-le-Goff
www.vol.be.ch/vol/fr/index/landwirtschaft/landwirtschaft/bodenschutz.html

Pour en savoir plus sur les travaux de Marcel Bouché

www.franceculture.fr/oeuvre-des-vers-de-terre-et-des-hommes-de-marcel-bouche
agriculture-de-conservation.com/Marcel-Bouche-Le-fabuleux-travail.html

www.rts.ch/espace-2/programmes/babylone/5832342-babylone-du-22-05-2014.html#5832341



**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

de leurs galeries l'aération, l'humidification et l'enrichissement en organominéraux du sol et participent à la conservation de l'écosystème souterrain appelé biosol sur lequel repose l'ensemble de l'écosystème dont dépendent beaucoup de vies.

Pour savoir dans quel état sont leurs sols et s'ils contiennent des vers de terre en activité, les

**LE PRODUCTEUR
PRÈS DE
CHEZ VOUS**

AU FIL DES SAISONS

**Vente directe Producteur & Jardinerie
Pépinières, Plantons & Marché Bio
Fleurs, Engrais, Terreaux & Semences**

Lundi-Vendredi : 8h-12h et 13h-18h / Samedi : 8h-17h
Route de Denges, 21-23 - Cp76, 1027 Lonay
Tél. 021 804 11 58 - Fax. 021 804 11 57 / www.afds.ch - contact@afds.ch

RÉSERVEZ VOTRE JOURNÉE POUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE BIOCONSOMMATEURS 2015

Nous irons cette fois dans le canton du Valais pour découvrir la « Ferme Modèle », une ferme qui élève des bovins de la race Angus.

La Ferme Modèle se situe à 2 km en dessous du village de Nax au lieu dit Pramilon, au milieu d'une nature ressourçante avec une vue imprenable sur la vallée. Le domaine s'étend sur 50 hectares de prairies verdoyantes.

L'Assemblée générale débutera à 10 heures du matin et sera suivie d'un apéro offert par l'Association. Notre président profitera de l'occasion pour vous présenter la différence entre le Bio Fédéral et le Bio Bourgeon. Vous aurez aussi la possibilité de faire un petit tour du domaine et des activités de la Ferme.

Les produits Natura-Beef Bio du domaine seront en vente directe pour toutes les personnes intéressées.

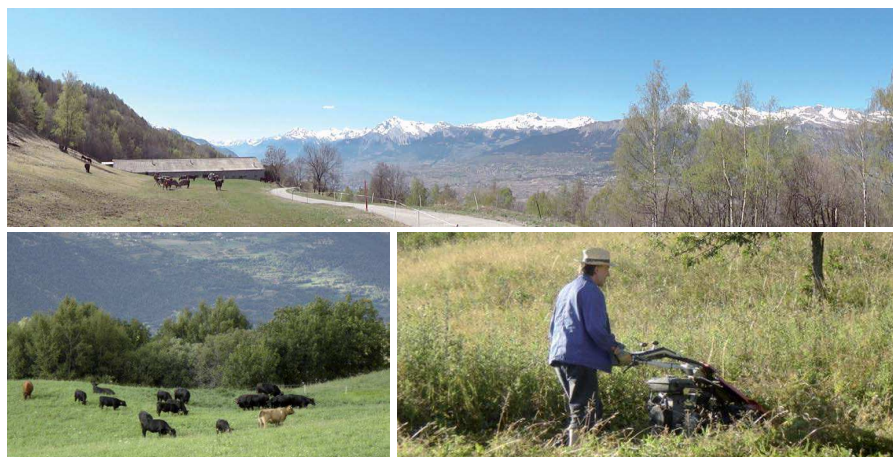
Plus d'information à propos des produits, voir le site internet www.fermemodele.ch.

Nous vous invitons à prolonger ce moment autour d'un délicieux repas « bio » avec des produits locaux concocté par Manuela Favre, Raymond Favre Bulle et la brigade de BioValais.

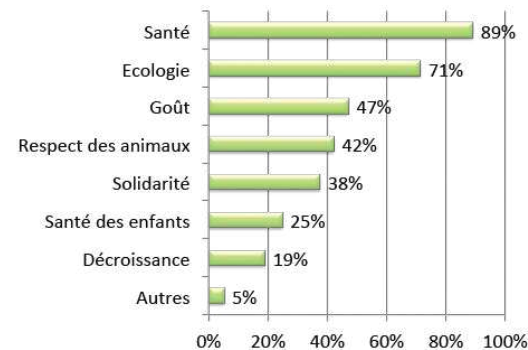
Le prix du repas s'élève à 35.- par adulte dès 16 ans révolus et à 1.- par année d'âge pour les enfants de 6 à 15 ans révolus. Les boissons alcoolisées sont en plus.

Pour ceux qui viendraient avec les transports publics, nous organisons une navette depuis Nax jusqu'à la Ferme (sur demande lors de l'inscription).

Plus de renseignements suivront dans le prochain bulletin avec la lettre d'invitation, l'ordre du jour, le talon d'inscription et le bulletin de versement. Nous prenons d'ores et déjà vos pré-réservations au 024 435 10 61 ou par courriel (info@bioconsommateurs.ch), et nous nous réjouissons d'avance de vous retrouver le samedi 20 juin à la « Ferme Modèle ».



QUELLE EST VOTRE MOTIVATION PRINCIPALE POUR CONSOMMER DES PRODUITS BIO ?



Sur la base des 1062 bulletins recueillis à travers toute la Suisse Romande à la fin du mois de septembre 2014, on peut remarquer que la majeure partie des clients des magasins bio consomment des produits biologiques pour leur bonne santé et par souci d'écologie.

À noter que les réponses pouvaient être multiples, ce qui explique les fortes tendances des 2 premiers critères.

Merci à tous pour le fort taux de participation à ce concours et pour votre confiance en notre Association et ses partenaires.

LES GAGNANTS DU GRAND CONCOURS 2014



Nom et prénom	Localité	Lots gagnés	Fournisseurs des lots
Perret Valérie	Morrens	1 année de croquettes bio pour chien (valeur 500 francs)	Croquette Bio.ch
Monod Marie	Delémont	1 extracteur Vitaleo (valeur 440 francs)	Biodis SA
Amorim Julie	Aubonne	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Bayerl Thomas	Meyrin	Panier huile-Olives- tapenade	Mediterraneo Sàrl
Carte Perascu Atena	Prilly	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Debons Séverine	Sion	Thé vert les jardins de Gaia	Attitude Bio
Fekih Sandra	Cheseaux	Huile Olive Canaan Rumi 500ml	Somona
Ghislandi Myriam	Couvet	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Grändering Suzie	Coppet	Huile Or bio	Attitude Bio
Grand Nicole	Lussy	Huile Or bio	Attitude Bio
Gudli Madeline	Yverdon	Tablettes de Chocolats Saldac	Saldac
Hausheer Baer Ines	Etaagnières	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Irma Aubry	Vevey	Huile Olive Canaan Rumi 500ml	Somona
Kolly Marion	Le Locle	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Kupferschmid A.-M.	St.Imier	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Meizoz Virginie	Riddes	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Neuenschwander Clothilde	Avry-devant-Pont	Panier bio	Bio Partner AG
Nicod Monique	Porrentruy	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Paque Elisabeth	Prilly	Huile Olive Canaan Rumi 500ml	Somona
Pereira Lavrador Mariène	Lausanne	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Pesenti Elodie	Orbe	Huile Olive Canaan Nabali 500ml	Somona
Rosado Amélie	Fribourg	Thé Casbah en boîte	Saveur Bio
Salazar Sebastian	Lausanne	Huile Olive Canaan Rumi 500ml	Somona
Schneider Joël	Fribourg	Panier bio	Bio Partner AG

SALADE ESTIVALE DE QUINOA GERMÉE

Par ce titre un peu provocateur pour un numéro du magazine apparaissant en mars, j'ai voulu mettre à l'honneur nos légumes d'été récoltés à maturité par votre paysan bio, trouvés en vente directe chez lui ou chez votre détaillant bio, en vue de favoriser un marché local de valeur.

Pour la conservation des légumes, il existe bien sûr le congélateur, mais aujourd'hui je vous propose la déshydratation. Mais pas n'importe laquelle ! Une déshydratation à basse température qui préserve tous les nutriments des aliments, c'est-à-dire sans cuisson. Sur le plan gustatif, les légumes et les fruits offrent un concentré de saveurs sans égal. Légers mais très nourrissants, car contrairement à la version cuite, ils ont gardé beaucoup de nutriments et de fibres.

Donc, pour mettre en place une nouvelle structure dans sa cuisine, suite à une réflexion interne, il faut un peu de temps, une mise en route qui pourra s'appliquer à l'été 2015. C'est pourquoi je vous propose cette salade goûteuse à souhait, nourrissante avec une satiété de longue durée sans pic glycémique. Un vrai régal !

La quinoa est une graine d'une plante de la même famille que la betterave et des épinards. Appelée aussi « riz des Incas », elle pousse sur les hauts plateaux andins. Aliment traditionnel en Bolivie et au Pérou, elle a commencé à être importée en Europe et en Amérique du Nord il y a une vingtaine d'années dans le cadre du commerce équitable. Extrêmement nutritive, elle est en particulier riche en protéines, ce qui fait qu'elle a été adoptée par ceux qui souhaitent diminuer leur consommation de produits d'origine animale. Dépourvue de gluten et facile à préparer, elle a

une texture qui fait penser au caviar et un goût de noisette. On comprend son succès !

Hélas ! Victime de son succès, la demande pour la quinoa a littéralement explosé et l'expansion de la production qui se fait en plaine bouleverse l'écosystème andin et ne se situe plus dans une logique de commerce équitable.

C'est en préparant cette recette, la photo était prête, que j'ai appris tout cela... Que manger à la place de la quinoa ? Par quoi remplacer la quinoa dans cette recette ? Par des graines européennes comme le sarrasin ou les lentilles.

Ingrédients pour 1 personne :

- 40 g de quinoa, de sarrasin ou de lentilles de montagne
- 5-6 rondelles de courgettes déshydratées
- 3-4 tranches de poivrons déshydratés
- 4-5 tranches de tomates déshydratées
- 1 cuillère à thé de purée d'Umeboshi (prunes japonaises)
- 1 cuillère à soupe d'eau par légume déshydraté
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de première pression à froid
- 1 cuillère à café de poudre de curcuma
- Assaisonnement selon ses propres goûts

Préparation :

- Faire germer les graines pendant 48 h.
- Dans un bol, émulsionner l'Umeboshi avec l'eau.
- Plonger les légumes déshydratés dans ce liquide, mélanger. Durée 2-3 heures.
- Rajouter un peu d'eau éventuellement. La préparation ne doit pas être liquide.
- Rajouter l'huile et les condiments, mélanger.
- Rajouter les graines germées, mélanger et manger de suite.

Démarrer la journée avec des jus de légumes verts pour une meilleure santé et vitalité

Avez-vous déjà goûté un jus fraîchement pressé ? La différence de goût et de texture qui le sépare des jus du commerce est déjà frappante mais que dire de leurs apports nutritionnels comparés (sels minéraux, vitamines et oligo-éléments)...

Vous n'avez pas faim le matin ? Ou vous vous sentez fatigué et éprouvez le besoin de vous purifier ? Ce repas 100 % liquide réveillera votre organisme tout en douceur. Des jus frais jusqu'au milieu de la matinée éliminent les toxines accumulées pendant la nuit.

Comment les préparer ? L'idéal est de réaliser ces jus vous-même à l'aide d'un extracteur à jus qui mâche les aliments pour en retirer la quintessence.

Jus vert nettoyant au citron

Ingrédients pour env. 4 dl ou pour 2 personnes :

- 1 bouquet d'herbe de blé
- 1 poignée d'alfalfa
- 1/3 chou frisé de taille moyenne ou 1/2 chou de petite taille
- 1 pomme
- 1 branche de céleri
- 1 fenouil
- 1 rondelle de citron avec sa peau
- 1 cm de racine de gingembre

Préparation :

- Nettoyez les légumes et les pommes.
- Coupez-les en morceaux en enlevant le cœur du chou, la mouche et la queue de la pomme, les extrémités dures des autres légumes.

- Passez dans l'extracteur les morceaux de légumes, de fruits, l'herbe de blé et l'alfalfa en alternant les parties molles et plus fermes.

Boire de suite et Bonne Vitalité !

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée. Atelier de cuisine végétarienne vitalité. www.artdevie.ch
Voir votre privilège à la page 24.



Moins de mycotoxines dans le blé grâce à l'écorce d'aulne noir et à des tannins

Une étude d'Agroscope a prouvé que les cultures de céréales peuvent être protégées contre les fusarioses à l'aide de plantes médicinales. L'équipe de chercheurs réunie autour de Hans-Rudolf Forrer a effectué des essais en laboratoire et au champ avec de l'écorce d'aulne noir, de la galle chinoise, des tannins et de la rhubarbe. C'est l'écorce d'aulne noir qui a donné les meilleurs résultats dans les essais au champ. Sur des variétés de blé commerciales, les produits correspondants ont réussi à faire diminuer de plus de 50 pourcent l'attaque et la teneur en mycotoxines du blé.

Même les fongicides usuellement commercialisés ne font souvent pas mieux dans les conditions de la pratique, écrit Agroscope dans un communiqué. La bonne efficacité de l'écorce d'aulne noir, qui n'est pas toxique pour les champignons des fusarioses, est due selon l'équipe de chercheurs à la formation dans les plantes de blé d'anticorps qui inhibent les fusarioses. La rhubarbe a en outre montré un effet à la fois inducteur et fongitoxique. Vu que l'utilisation de ces substances naturelles permet de diminuer le risque de mycotoxines, elles pourraient permettre aux entreprises agricoles biologiques et extenso de passer plus facilement à un travail réduit du sol dans les cultures de céréales. «Les bonnes et même très bonnes efficacités atteintes avec l'écorce d'aulne noir et les tannins permettent d'envisager des applications concrètes, mais il faut encore des essais pratiques pour clarifier notamment les différentes possibilités de mise en œuvre», explique Forrer.

Source : Bioactualités

A gagné l'Agroprix avec des champignons et un substrat de production

L'Agroprix, un prix d'innovation pour l'agriculture suisse, a été gagné cette année par une entreprise bio. Sepp et Patrick Häcki, de Kerns OW, se sont imposés face à leurs trois concurrents avec leur production complètement automatisée de substrat de champignonnière. Un autre agriculteur bio, Klaus Böhler de Seuzach ZH, était aussi dans la course. Au milieu des années nonante, le maître-agriculteur Sepp Häcki s'est reconverti pour passer de l'élevage porcin à la production de champignons. Il a développé dès le début son propre substrat de production, et il a construit avec son fils Patrick une machine qui emballe automatiquement le mélange dans une feuille de plastique elle aussi de conception nouvelle. Les Häcki fabriquent leur substrat à base de pellets de bois de feuillus suisse. Les employés des Häcki, la plupart issus de l'agriculture, habitent dans les environs, et l'électricité est maintenant produite sur le toit de l'installation. Après 5 ans, les Häcki sont enfin récompensés pour leur volonté et leur ténacité. Ils produisent le plus vaste assortiment de champignons comestibles de Suisse.

Source : Bioactualités

Le paradis des insectes en images

Une prairie n'est pas seulement le regroupement de millions de brins d'herbe, mais aussi, dans le meilleur des cas, la patrie d'innombrables insectes et amphibiens. Cette biodiversité et les moyens de la favoriser sont dans toutes les bouches, et la publication du tout nouveau recueil de photographies «Wunderwelt Schweizer Wiesen» survient donc au moment idéal. Ce recueil de plus de 200 pages montre ce qu'on peut découvrir

dans les biotopes prairiaux quand on y regarde de plus près. Les macrophotos de Natalie Boo sont si nettes qu'elles permettent d'étudier toutes les facettes de ces insectes si divers. Entre les prises de vues se glissent des portraits d'hommes et de femmes – de l'agriculteur à la « sorcière des plantes » – qui vivent au moins partiellement de et sur les prairies et les observent attentivement. Ce livre illustré publié par les éditions Aura est disponible en librairie pour le prix de 78 francs.

Source : Bioactualités

Carotte du palatinat, panais et autres racines

Connaissez-vous la carotte jaune du Palatinat, le panais ? Ces légumes-racines viennent d'une époque où nous conservions les légumes d'hiver dans des caves sombres et bien sûr non chauffées. Et les autres légumes de garde comme les choux et les pommes de terre permettaient de manger équilibré même pendant la saison froide. Aujourd'hui, les producteurs et le commerce assument ce stockage à notre place

pour que nous puissions acheter des produits bio de saison. Ceux qui veulent acheter au bon moment peuvent s'orienter d'après le calendrier saisonnier qui se trouve sur le site www.bio-suisse.ch, avec aussi plein de recettes et d'idées, comme par exemple les spaghettis aux carottes palatines et aux panais. Bon appétit !

Source : Bio Suisse

Régional et Bio : la main dans la main

Et si vous désirez acheter non seulement de saison mais aussi de la région, allez directement dans nos fermes bio, vous y trouverez des produits tout frais qui viennent d'être récoltés. De nombreux producteurs près de chez vous proposent ces produits dans leur magasin fermier. Vous trouverez assurément votre «ferme de confiance» sur www.fermebourgeon.ch ou avec l'appli Fermebourgeon. Vous trouverez aussi en permanence sur le même site où et quand les grands marchés bio se dérouleront cette année.

Source : Bio Suisse



FRIBOURG : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Bulle, Gaïa Alimentation Biologique, Marie-Claude Quartier, Rue Victor Tissot 2-4, tél. 026 912 99 20
Rabais 5% sur les Huiles alimentaires

Fribourg, Magasin Biona, Trudy Tingely, Place de la Gare, tél. 026 322 55 85, Rabais 3% sur tout l'assortiment

Fribourg, Prosana, Damien Eichenberger, Rue Hans-Geiler 2, tél. 026 321 46 93,
www.naturopathie-fribourg.ch info@naturopathie-fribourg.ch Rabais 3% sur tout l'assortiment

Fribourg, Le Petit Paradis, Alexandre Robatel, Place du Petit Paradis 24, tél. 026 323 32 80
lepetitparadis@bluewin.ch Rabais 5% sur les fruits secs en vrac et noix et 5% sur le remplissage des produits de nettoyage

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: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Carouge, Relais Nature, Yves Keiffelin, Place de l'Octroi 10, tél. 022 342 96 21, fax 022 300 24 38,
Rabais 5% sur l'assortiment sauf les produits frais.

Chêne-Bourg, L'Atelier du Bio, Philippe Tosi, Rue de Genève 3, www.atelierdubio.ch,
info@atelierdubio.ch, tél. 022 349 70 80 Rabais 5% sur tout l'assortiment

Genève, Le Marché de Vie, Muriel Bramaz-Cornaz, Rue des Eaux-Vives 25, tél. 022 735 44 34,
Rabais 5% sur tout l'assortiment sauf les produits frais www.lemarchedevie.ch

Genève, Alna Diététique Bio, Dr. Khan Hoang-Van, Rue de Cornavin 3-5, tél. 022 738 09 84,
Rabais 5% sur tout l'assortiment.

Genève, Bio Servette, Dr. Khan Hoang-Van, Route de Meyrin 3, tél. 022 733 86 74,
Rabais 5% sur tout l'assortiment.

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

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

Satigny, Vins, Domaine de la Devinière, Willy Cretegny, 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

Genève, 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



JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

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

Porrentruy, Au Jardin de Cérès, Elisabeth Rohrer-Choffat, Rue des Pinsons 17, tél. 032 466 47 29,
jardin.ceres@bluewin.ch Rabais 3% sur tout l'assortiment.

JURA BERNE: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

St.-Imier, Oasis santé, Corinne Agatiolo Rihs, Rue du Dr. Schwab 14, tél./fax. 032 941 44 51,
oasis-sante@bluewin.ch lundi fermé. Rabais 3% sur tout l'assortiment.



NEUCHÂTEL : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Fleurier, La Ruche Royale, Hedi Balmas, Rue de la Gare 5a, tél. 078 627 26 78, larucheroyale@gmail.com
Rabais 3% sur tout l'assortiment.

La Chaux-de-Fonds, Magasin Terrame, Jade Lavergnat, Passage Léopold-Robert 4, tél. 032 968 22 88,
jade-terrame@hotmail.ch, Rabais 5% sur tout l'assortiment.

La Chaux-de-Fonds, Magasin Cérès, liengme Vincent, Place du Marché 4, tél. 032 913 26 68
vincenteleone@bluewin.ch Rabais 3% sur tout l'assortiment.

Montézellon, Boutique-Magasin l'Aubier, Christoph Condes, Les Muraillies 5, tél. 032 732 22 11 contact@
aubier.ch www.aubier.ch Un café ou un thé offert dans notre restaurant à partir de CHF 30.- d'Achat

Neuchâtel, Au Friend, Produits sans Gluten, Catherine Bachmann, Faubourg de l'Hôpital 1,
tél. 032 725 43 52 Rabais 2% sur l'assortiment.

Neuchâtel, Cérés Autrement, Catherine Matthey, Place des Halles 5, tél. 032 725 26 37, ceresautrement@gmail.com Rabais 3% sur tout l'assortiment.

Peseux, Magasin Bio-Mag, Flavio Proserpi, Rue E.-Roulet 3, tél. 032 730 10 72, Rabais 2% sur l'assortiment, sauf fruits, légumes et produits laitiers.



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.lapommedapi.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 : 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

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 : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Martigny, Formation Thérapies Energétiques, Cours d'Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, Espace Mahana, Rue du Rhône 5, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch www.lalicornedelumiere.ch Rabais: 10% sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

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

Cossonay, Chez Karolina, Rue des Laurelles 6, Caroline Kluvers, tél.+fax 021 861 16 23 www.chez-karolina.ch chez-karolina@bluewin.ch Rabais 5% sur l'assortiment sauf sur les produits frais

Crissier, Les Frondaisons de Bois-Genoud, Magasin Bio, Tania Schüssele, Route de Bois-Genoud 36, tél. 021 646 57 26. Privilèges 10% sur nos produits ou gamme du mois.

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 %

La Tour-de-Peilz, Mini-magBio, Av de la Gare 10 tél. 021 944 15 75 Rabais permanent de 10 % sur la plus grande partie de l'assortiment

Lausanne, Un amour de peau, Cosmétiques Bio et 100 % naturels, Laurence de Crousaz, Rue de Bourg 11, tél./fax : 021 312 33 01 www.unamourdepeau.ch laurence@unamourdepeau.ch (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 % sursur 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 compléments Alimentaires.

Lausanne, Magasin ARTEBio, Riant-Mont 2, tél. 021 311 22 33, www.artebio-lausanne.ch, Lisartebio@gmail.com, Rabais 5% sur tout l'assortiment.

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

Le Mont-sur-Lausanne, Marché du Grand Mont, Route du Grand-Mont 16, tél. 021 653 24 49, www.terroirgourmond.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.

Rolle, Epicerie Tournesol, Grad'Rue 31, tél. 021 826 14 06 fax 021 826 14 07, epicerietournesol@bluewin.ch , www.epicerietournesol.ch Rabais 10% sur les produits de soin, cosmétiques et compléments alimentaires

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.rufbio.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, marchedesbiolettes@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)

Bex, La Ferme de Bornuit et son Shop en ligne, La ferme de Bornuit, Rte des Placettes 16, J.-L. et A.-F. Nanchen, tél. 024 463 32 43, www.patisson.ch, légumes, fruits issus de notre production, vente à la ferme rabais : 5% sur tous les articles de notre échoppe sur présentation de la carte Bioconsommacteurs.

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

Cugy, Marché Vaney, Christian Vaney, Rue du Village 32, tél. 021 731 26 49, www.marchevaney.com marchevaney@gmail.com Horaire : vendredi 15h.- 19h. Samedi 8h.-12h.

Rabais 5% à partir de CHF 50.- d'achat à la boucherie.

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

Pomy, La Ferme des Terres Rouges, Caroline et Fabien Thubert-Richardet, Terres Rouges 1 tél. 078 678 40 35, www.ferme-des-terres-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 , 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

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

Bussigny, Parenthèse pour soi, Nathalie de Carli, Ch. De la Sauge 5, tél. 079 464 48 04

www.parenthesepoursoi.ch info@parenthesepoursoi.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 : 1 h de coaching offerte,

Cherex, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch www.lalicornedelumiere.ch Rabais: 10% sur les soins énergétiques et cours d'Alimentation Vivante

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

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)

Combrement-le-Petit, Coream, massage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Jocelyne Monnerat, rte de Lucens 6, tél. 026 666 11 40 www.coream.ch Rabais de 40.- sur la première séance

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

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, Kinésiologie / développement personnel / brain gym / travail sur l'arbre généalogique. Pierrette Aguet, ch. du Bois-Gentil 80, tél. 076 489 20 31, www.genelibre.ch, 1ère séance: rabais de 20.- spray aurique offert.

Lausanne, Polarity Thérapie, Massages Sylviane Buchilly, dipl. Agrée ASCA Rue du Pont 22, tél 077 410 42 82 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

VOS PRIVILÈGES

Lausanne, Institut de Beauté, Nadia Spanhauser, Av. de cour 32, tél. 079 725 09 30, www.institutde-beautenadia.com nadia.spanhauer@hotmail.com Rabais 10% sur les produits(Melvita et Couleur caramel) 10% sur le premier rendez-vous.

Orges, Institut Relax, Claude Resin, homéopathe et phytothérapeute, tél. 024 445 17 75, clresin@bluewin.ch : Rabais de 10 % 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 %

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, agréée 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

Montreux, Secret d'Atelier, Produits de rénovation naturels et biodégradables. Anne Lamoureux, Ruelle de la Baye 2, tél. 021 961 28 08 www.secrets-d-atelier.ch rabais de 10% sur la gamme des produits cuir

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

Vous cherchez une autre façon de cultiver, je suis là pour vous apporter une solution qui vous convienne.

- Entretien
- Création
- Taille douce
- Potager
- Cours
- Traitements
- Ateliers
- Conseils
- Suivi saisonnier



Pousse Nature Sàrl
1870 Monthey
www.poussenature.ch
+41 24 472 28 83

les solutions vertes
pour vos cultures et vos jardins
bio ou biodynamique



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
Tel : 077 410 42 82

Art de Vie



Ecoute de Soi
Ecoute 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

Bienvenue à la Ferme de Bornuit

- Votre shop en ligne : www.patison.ch
- Une ferme bio bourgeon
- Des légumes et fruits frais
- Un panier perso
- Un accueil convivial
- Venez nous rendre visite

• A.F.A.L. Nanchen
• Rue des Processés 16
• 1800 Bex
• 024 463 27 40

BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION BIOCONSOMMACTEURS

7ème année

Parution quatre fois par année

Tirage

1'500 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 (alpgraphisme@infomaniak.ch)

Illustrations

Xavier Grand

Impression

Atelier d'impression Kurz SA, Ch. Faubourg-de-Cruiseilles 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

Les Herbettes en Fête

www.herbettesenfete.ch

à Charmey les 6 et 7 juin 2015

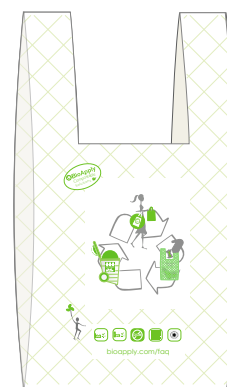
Samedi de 10h à 18h et dimanche de 10h à 17h

- **Marché**
de plantes et produits artisanaux à base de plantes sauvages ou aromatiques et autres plantes utiles... Avec 60 exposants
- **Conférences, démonstrations,**
animations musicales et animations pour enfants offertes
- **Ateliers et ballades botaniques**
- **Restauration bio...**

DU LA MONTAGNE AU HAUT
CHARMEY
EN GRUYÈRE

Le Jardin des Sources

BioApply votre fournisseur en solutions biodégradables et compostables.



Sacs BioShop
100%
compostables

BioBox et Compobag
pour compost
de maison



Tous nos produits sur
bioapply.com

BioApply

sur la gamme produits cuir
pour les membres BioConsomActeurs

10%



UNE RENCONTRE ENTRE LE SAVOIR-FAIRE
ANCESTRAL ET L'UTILISATION DE MATIÈRES
PREMIÈRES INNOVANTES ET NON TOXIQUES

VENEZ LES DÉCOUVRIR AUX PORTES
OUVERTES **DU 21 MARS 2015**
DE 10:00 à 17:00



ENTRER EN MATIÈRE

Anne Lamoureux | Rlle de la Baye 2
info@secrets-d-atelier.ch | CH-1820 Montreux
P.+41 79 830 26 31 | T.+41 21 961 28 08

secrets-d-atelier.ch



secrets-d-atelier.ch

