

PRIX: 8.00 CHF





BioConsommActeurs


BULLETIN D'INFORMATION
2/2015





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

JARDINAGE

page 4

PLEINS FEUX SUR...

page 6

LES DIFFÉRENTES QUALITÉS BIO

page 10

RECETTES

page 12

LES TENDANCES D'EMMA

page 14

VOS PRIVILÈGES

page 16

Müesli pour bien démarrer la journée



VANADIS

Alliments de haute qualité - certifiés Demeter.

Disponible dans beaucoup de magasins bio.

ÉDITORIAL

AU NOM DU PRINCIPE DE PRÉCAUTION

Même les plus farouches partisans de l'agronomie ne peuvent plus contester les études scientifiques qui démontrent d'une part qu'il y a des résidus de pesticides partout – dans la terre, dans les eaux, dans l'air, dans les aliments et les fourrages. D'autres travaux scientifiques démontrent les risques des molécules actives des pesticides et autres herbicides, comme c'est le cas pour le glyphosate, la matière active du Roundup, récemment classé parmi les « cancérigènes probables » et épandu par milliers de tonnes par année dans le monde – notamment sur les cultures « Roundup-Ready » génétiquement manipulées pour le supporter.

On peut aussi parler des néonicotinoïdes dont on a tant vanté l'innocuité en cas de traitement des semences et qui tuent quand même en masse abeilles et autres pollinisateurs : on sait maintenant que si sur deux champs de tournesol par exemple l'un est traité et l'autre pas, les insectes pollinisateurs préfèrent celui qui est traité et qui va les faire mourir... nul ne sait encore pourquoi!

Chaque fois qu'on interdit une molécule on en découvre une autre et on dit qu'elle n'a pas d'effets secondaires indésirables. Et c'est reparti pour un tour... démontrant s'il le fallait encore que l'agriculture biologique a totalement raison d'invoquer le principe de précaution pour refuser tout ce bataclan chimique et transgénique. Qui d'ailleurs rapporte des milliards et en coûte bien d'autres en termes de pollutions, contaminations et intoxications diverses. Et il va de soi que ceux

qui gagnent les premiers ne sont pas tenu de payer les seconds.

La seule solution reste donc de généraliser l'agriculture biologique en favorisant toutes les initiatives qui vont dans ce sens : manger bio, boire bio, se vêtir bio, aller au resto bio, randonner bio, loger bio... ce numéro présente différentes nouveautés chez nos partenaires comme une cabane de montagne certifiée bio, un vigneron qui fait des vins bio et même véganes, d'autres cours de jardinage bio... honorons-les de notre clientèle pour les faire vivre, se développer et essayer.

Manuel Perret, Président

Le Shop Bio.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

POUSSE NATURE, UNE ENTREPRISE NÉE D'UNE PASSION

IL EST VRAI QUE J'AI UN PARCOURS ASSEZ ATYPIQUE... CAR MA FORMATION PREMIÈRE EST EMPLOYÉE DE COMMERCE ! ILY A QUELQUES ANNÉES, J'AI RESENTI L'ENVIE DE CHANGER D'ORIENTATION ET COMME JE SUIS PASSIONNÉE DE JARDINAGE... MON CHOIX ÉTAIT FAIT : JE TRAVAILLERAI AVEC LA TERRE. MAIS VOILÀ, JE NE VOULAIS QUE DU RESPECTUEUX, DU BIO OU DU NATUREL... DONC LA VOIE CONVENTIONNELLE NE ME CONVENAIT PAS. JE ME SUIS DÈS LORS ORIENTÉE VERS DES FORMATIONS EN COURS D'EMPLOI, DES COURS, DES CONFÉRENCES, DES LECTURES QUI SORTENT DE LA FILIÈRE HABITUELLE. JE ME SUIS AUSSI BEAUCOUP INSPIRÉE DES TRAVAUX D'ÉRIC PETIOT. D'EXPÉRIENCES EN RENCONTRES, J'AI TROUVÉ UNE FORMATION QUI ME CONVENAIT ET QUI NE S'ARRÊTERA, SANS DOUTE, JAMAIS.



Bien sûr, j'ai dû composer avec tout ce qui existait déjà... et j'ai eu de la chance de trouver un lieu avec un jardin, une grange, des petites dépendances pour le Petit marché bio de Pousse Nature, un récupérateur d'eau de pluie...



C'est suite à ces premières années de ma nouvelle vie professionnelle que Pousse Nature est née ! J'y propose mes services en tant que jardinière bio à domicile ou ici pour la formation...

Le jardin de démonstration me sert à expérimenter et à divulguer des idées et des techniques, ainsi qu'à démontrer que, même dans un petit jardin de ville, il est possible de recréer une multitude de petits écosystèmes afin de tendre vers l'équilibre d'un lieu !



Puis il y a la maison de Pousse Nature qui joue le rôle de lieu d'accueil et de bureau... j'y propose aussi une dizaine de cours à thèmes comme celui qui permet d'organiser son potager et d'avoir un plan du jardin, ou celui qui permet de comprendre les principaux rythmes naturels et de savoir quand planter, semer, soigner ou récolter. La majorité des cours se déroulent sur une journée où la matinée est dédiée à la théorie pour se terminer dans l'après-midi, puis on passe à la pratique...



Les cours vous donnent des clefs pour d'autres façons de jardiner. Ils sont conçus tant pour les novices que pour les jardiniers amateurs. Les ateliers sont quant à eux plus courts (env. 2 heures) et il n'y a que peu de théorie.

Concernant la taille douce, je ne donne pas de cours. Je trouve que c'est trop complexe pour des personnes qui n'ont pas l'habitude de tailler car une fois le cours terminé, ils retournent chez



eux, regardent leur arbre ou arbuste et se disent « mais le mien est complètement différent... alors je fais quoi ? »...

Qui dit taille douce, dit observation du végétal et adaptation selon les cas. Je leur propose plutôt mes services chez eux avec des explications. De cette manière, ils apprennent d'une année sur

l'autre comment procéder dans leur jardin (en général, il faut un minimum de 2 années de taille pour intégrer les bons gestes).

Le gros de mon travail consiste à soigner votre jardin, et pour ce faire je n'utilise quasi pas de machines. Mes exceptions : la tondeuse, la débroussailluse et le broyeur. Celui-ci est bien utile pendant la saison de la taille, saison qui s'achève gentiment d'ailleurs.

Je préfère nettement le travail avec des outils à main, moins agressifs pour la petite faune !

Bien sûr, tout arrive en même temps, les entretiens de jardin avec le désherbage et la taille douce, la récolte des différentes plantes (consoude, prêle, ortie, bardane, pissenlit, achillée...) qui me servent à concocter mes produits de traitement pour le jardin, le début des traitements des vergers de mes clients, les potagers à créer ou à planter et semer. Par contre, pour les nouveaux aménagements, je propose d'attendre l'automne qui correspond à la période des plantations pour tout ce qui est pérenne...

Avec ça je place encore des visites de coaching qui permettent d'avoir un conseil personnalisé sur la parcelle en question... alors non, je ne m'ennuie pas... et j'adore ça... la diversité n'est pas que dans le jardin mais aussi dans mon job !

Laurence Von Moos, Pousse Nature
Pour en savoir plus :

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

LE DOMAINE VIGNERON BIO BOURGEON « BIOCAVE »

SITUÉ À MIÈGE, ENTRE SIERRE, MONTANA ET SALQUENEN, LE DOMAINE VIGNERON BIO BOURGEON « BIOCAVE » EST CELUI D'UN PASSIONNÉ, RENÉ GÜNTERT, QUI S'EST AUSSI BEAUCOUP ENGAGÉ POUR LE BOURGEON POUR BIO SUISSE EN PRÉSIDENTANT PENDANT LONGTEMPS LA COMMISSION TECHNIQUE BIOVIN. MAIS LAISSONS-LUI LA PLUME...

Situation

Le village bucolique de Miège, entouré de vignes, se situe sur la rive droite du Rhône, juste au-dessus de la plaine à une altitude de 700 m, entre Sierre, Montana et Salquenen.



Domaine et vignes

Notre exploitation viti-vinicole familiale existe depuis 1979. Elle se compose à ce jour de 18 parcelles qui se trouvent dans le Valais central sur la rive droite du Rhône, entre 500 et 780 m d'altitude. Elisabeth, René et Marc, aidés par un employé et occasionnellement aussi par un apprenti, cultivent avec amour et passion 3 ha de vignes et s'occupent de la cave.

Tout le domaine est conduit depuis 1989 selon les principes de l'agriculture biologique-organique. Nos vignes et vins sont contrôlés, certifiés et portent le label du Bourgeon. Chacune de nos interventions est raisonnée de façon à renforcer

la résistance et la robustesse de la vigne et de favoriser un écosystème fonctionnel. Nous n'utilisons aucune substance étrangère à la nature pour cultiver nos vignes.



Cave et vinification

Il va de soi que nos vins satisfont aux exigences AOC. Pour vous proposer des vins authentiques et naturels, nous les faisons fermenter avec des levures autochtones. Nous nous interdisons tout coupage et limitons l'utilisation des techniques et produits de vinification au strict minimum. Depuis quelques années, nous vinifions sans intrants d'origine animale. Ceci nous a conduits à demander pour le millésime 2014 la certification végétalienne pour toute notre production, qui porte donc le label-V. Ceci apporte aussi une sécurité bienvenue aux personnes allergiques. Notre engagement en faveur de l'environnement

se poursuit à la cave : p. ex. les bouteilles sont fermées avec des bouchons en liège ; nous collons nos étiquettes avec une colle soluble à l'eau froide et nous reprenons les bouteilles usagées.

BioConsommActeurs, afin de pouvoir vous faire bénéficier de vos privilèges.



Nos vins

La grande variété des cépages et des parcelles cultivées nous amène à élaborer une vingtaine de vins différents – et cela en trois tailles de bouteilles. À côté d'une ligne classique, nous proposons six spécialités valaisannes authentiques, notre ligne fraîche et fruitée dédiée aux oiseaux des vignes menacés, une palette de vins barriqués ainsi qu'un vin doux, un mousseux brut et du jus de raisin blanc. Une liste complète des vins et un formulaire de commande se trouvent sur notre site www.biocave.ch avec une foule d'autres renseignements utiles.

À noter encore qu'une bonne partie des ces vins pourront être dégustés lors de l'Assemblée générale de BioConsommActeurs le 20.06.2015 à Nax. Prière de mentionner lors de tout achat ou commande votre qualité de membre de

Nous nous réjouissons de pouvoir vous accueillir dans notre cave lors de vos vacances ou d'une tournée en Valais. Nous vous remercions de nous annoncer votre visite.

Quintessence

Nous ne produisons pas seulement des vins de caractère et d'excellente qualité pour nos amis, nous mettons aussi tout en œuvre pour transmettre à nos enfants et à nos successeurs des vignes saines dans un environnement intact.

René Güntert
(Voir privilège à la page 18)

Coordonnées du domaine :
Famille Elisabeth, René et Marc Güntert
Ancienne route de Sierre 17 | CH-3972 Miège
027 455 83 21 | info@biocave.ch | www.biocave.ch |
www.facebook.com/biocave

LA CABANE D'AYROZ, PREMIÈRE CERTIFIÉE BIO À 2000 M ALT.

PARTONS À LA DÉCOUVERTE D'UNE CABANE DE MOYENNE MONTAGNE, ACCROCHÉE AU BALCON DE LA PLAINE DU RHÔNE EN VALAIS, PLUS PRÉCISÉMENT DANS LES ALPAGES DE CONTHEY, ENTRE LE COL DU SANETSCH ET DERBORANCE. PERCHÉE À 2000 M D'ALTITUDE, CETTE CABANE EST INSTALLÉE DANS UN ANCIEN CHALET D'ALPAGE DATANT DES ANNÉES 40 ET QUI POUVAIT À L'ÉPOQUE ABRITER PLUS DE 100 VACHES DURANT LA BELLE SAISON ! TOUT BIO, TOUT BON, MAIS ÇA SE GAGNE À LA FORCE DU MOLLET.



Yann et Judith, les gardiens depuis 2012, se feront un plaisir de vous accueillir pour une halte bienvenue lors de votre randonnée dans les alpes Valaisannes... ils vous proposent une petite carte de restauration 100 % bio de 11h à 16h (soupe du jour accompagnée de pain de seigle maison, fromage de l'alpage voisin, viande séchée et saucisses du haut-Valais / petit plat du jour avec produits frais de saison / röstis / fondue / gâteaux maison). Du côté de la carte des boissons, jus et nectar Bio du Valais, bières bio et artisanales... sans oublier 28 vins du Valais et d'Autriche, pour une grande partie bio également. (Pensez à présenter votre carte de membre BioConsommActeurs et vous recevrez

une bouteille de jus de pommes bio du Valais !)

Le soir, 30 places sont disponibles en dortoir (ou alors « nuit sur la paille » avec comme voisins cochons, poules, lapins...). Compris dans le tarif des nuitées, le repas du soir unique, composé d'une soupe, d'un plat complet bio et d'un dessert vous sera servi vers 19h. À noter que tous les membres de BioConsommActeurs profitent du même rabais que les membres du Club Alpin, soit 30 % de réduction sur la nuitée avec demi-pension !

Randonnée facile sur 1 jour au travers des alpages Contheysans...

Départ : Mayens de My – couvert / Temps de marche aller : 01h50

Sur l'autoroute A9 Lausanne – Sion, prenez la sortie « Conthey », poursuivez sur la route cantonale au travers de la zone commerciale de Conthey jusqu'au feu de « Pont de la Morge ». Prenez à gauche direction « Bourg » - « St-Séverin » - « Sensine » - « Erde ». Arrivé à « Erde », suivez la direction « Daillon » - « Col du Sanetsch ». Continuez jusqu'à la bifurcation au-dessus de la petite chapelle de Daillon, là poursuivez toujours en direction du « Col du Sanetsch » jusqu'au restaurant « Beau-Site » sur votre gauche en montant (env. 8 km depuis Daillon). Juste après ce restaurant bien garni de drapeaux et autres, bifurquez à gauche en direction des « Mayens de My ». Remontez cette route goudronnée jusqu'au sommet des Mayens, vous entrez ensuite dans la forêt et poursuivez jusqu'à la fin du goudron. Vous trouverez un couvert public et des places de parc à cet emplacement, alt. 1753 m.



La suite c'est à pied... le départ du sentier balisé se situe 500 m avant le couvert, sur la route goudronnée. Pour commencer, une petite montée en direction des alpages... À la bifurcation des alpages de Pointet et Larzey, prenez à gauche direction Larzey. Le chemin continue ensuite en passant devant le chalet d'alpage du même nom, puis après une magnifique combe sauvage, arrive sur l'alpage de Flore. Une légère descente vous fait passer devant la fromagerie d'Ayroz-Flore certifiée Bourgeon Bio Suisse depuis 2014, où on fabrique tous les jours l'excellent fromage à raclette BIO Ayroz-Flore. À noter que vous pouvez assister à la fabrication dès la mi-juin de 08h00 à 11h00 ainsi qu'acheter directement sur place fromage, tomme, sérac de qualité Bio Bourgeon évidemment... Après cette halte, votre chemin continue à travers l'alpage en direction de la cabane d'Ayroz...env. 25 minutes depuis la fromagerie...

Une autre proposition pour les plus gros mollets...

Nous vous proposons là une belle randonnée sur 2 jours avec à la clef une expérience unique de marcher à 3000 m d'altitude et de profiter ainsi d'un panorama à couper le souffle depuis le sommet des Diablerets... Attention, cette randonnée s'adresse aux personnes équipées pour la randonnée et au bénéfice d'une bonne condition

physique pour assurer 2 jours de marche...

Premier jour : 5 h de marche / Deuxième jour : 5-6 h de marche

Vous vous rendez donc au col du Pillon (Diablerets) où il est possible de garer son véhicule. Vous empruntez le téléphérique de Glacier 3000 jusqu'au sommet du Scex Rouge. De là, un chemin bien balisé et sans difficultés vous emmène sur le glacier jusqu'à la Quille du Diable. Votre sentier continue ensuite en direction de la cabane Prarochet où il est possible de manger ou de boire quelque chose... après cette petite halte, prenez la direction de « Miex » - « Derborence ». Arrivé sur l'alpage de « Miex », il vous faut attaquer la montée du col de la Croix de l'Achia (300 m de dénivelé) pour rejoindre l'Étang de Trente Pas où une petite baignade est toujours possible... vous descendez ensuite en direction de l'alpage de Flore pour rejoindre finalement la cabane d'Ayroz.

Le lendemain, après une bonne nuit en cabane, vous reprenez la direction du col du Sanetsch en passant par « Lodze » - « Miex » - « Tsanfleuron » - « Barrage du Sanetsch ». Arrivé sur ce grand plateau, vous contournez le lac et arrivez à la station supérieure du téléphérique (restaurant). Celui-ci vous conduit en quelques minutes à Gsteig, et vous remontez ensuite jusqu'au col du Pillon en car postal !

Pour cette randonnée, veuillez vous renseigner sur les horaires des téléphériques et du car postal Gsteig – Col du Pillon.

Yann Roulet & Judith Schmidt
(Voir le privilège à la page 19)

Pour en savoir plus :

Cabane d'Ayroz
Yann Roulet & Judith Schmidt
079 609 11 89 – info@cabane-bio.com
www.cabane-bio.com

Alpage d'Ayroz-Flore
www.alpage-bio.com

LES LABELS BIO ONT-ILS UN SENS ?

QUE LA SUISSE ALLEMANDE PARLE DE SALADE ET LA ROMANDIE DE JUNGLE, ÇA REVIENT AU MÊME POUR LES LABELS : IL Y A EN A TELLEMENT QU'ON S'Y PERD FACILEMENT ! IL Y A DES LABELS POUR TOUT OU PRESQUE, ET DANS LE DOMAINE DE L'ALIMENTATION ÇA FOISONNE À QUI MIEUX-MIEUX. IMPOSSIBLE DONC DE PARLER DE TOUS EN UNE SEULE FOIS, ET NOUS ALLONS COMMENCER PAR LA BASE.



Faire de l'agriculture biologique, ce n'est pas seulement renoncer aux pesticides de synthèse ou aux OGM, c'est entrer dans tout un système agronomique défini par un grand nombre de règles qui diffèrent peu ou prou selon les acteurs qui les définissent. Dans nos pays, les mots « biologique » et « bio » sont protégés par la loi quand on les utilise pour des denrées agricoles ou alimentaires. L'ordonnance bio de l'Union européenne

est entrée en vigueur en 1993, celle de la Suisse en 1997. Avant, l'agriculture biologique était définie seulement par des cahiers des charges de droit privé comme ceux de Bio Suisse, de Demeter ou de Nature & Progrès.

L'agriculture biologique définie par la loi

La législation définit donc une agriculture biologique de base, et les labels historiques se sont maintenus en se démarquant par des exigences supplémentaires dans tous les domaines. En Suisse, l'agriculture biologique définie par la loi (OBio) n'a pas de label (l'Europe a un label minimal, la « feuille verte », qui peut aussi être utilisé pour les produits suisses). Les producteurs et fabricants doivent se faire contrôler et certifier par des organismes indépendants accrédités (et donc eux-mêmes contrôlés et certifiés) par l'État pour pouvoir vendre un produit comme étant bio. Le contrôle de la vente et de l'étiquetage est du ressort des chimistes cantonaux (inspectorats des denrées alimentaires). L'étiquette doit mentionner au moins le numéro de l'organisme de certification (« Certification bio : BIO-CH-xxx »).

Quelques différences significatives

Quand on plonge dans le détail des réglementations, on trouve un grand nombre de différences de détail. Nous devons nous contenter de donner ici quelques exemples significatifs et capables d'orienter nos choix dans les magasins.

Principes de base :

L'interdiction des engrais chimiques, des traitements de synthèse et des OGM est la même

partout. Il y a des différences au niveau du principe de la globalité :

- OBio CH : La vigne et les vergers peuvent ne pas être bio, ou alors ils sont bio mais pas le reste du domaine ;
- OBio UE : Idem, et en plus des échanges temporaires de parcelles avec des exploitations conventionnelles sont possibles ;
- Bio Suisse : Cahier des charges du Bourgeon pour tout le domaine (aucune exception) ;
- Demeter : Directives Demeter pour tout le domaine (aucune exception).

Fertilisation des sols :

Par rapport à l'OBio, Bio Suisse a des exigences supplémentaires comme par exemple la limitation des distances de transport des engrais de ferme, l'obligation d'utiliser soi-même au moins 50 % des engrais de ferme produits sur son domaine et celle de fournir des engrais de ferme seulement à d'autres fermes bio. Par rapport à Bio Suisse, Demeter exige en plus l'utilisation des préparations biodynamiques ad hoc pour tous les engrais de ferme et sur toutes les cultures y compris les herbages.

Cultures maraîchères :

En plus de l'OBio, Bio Suisse interdit le hors-sol, limite le chauffage des serres et impose un intervalle de 24 mois entre deux cultures principales de la même famille. Par rapport à Bio Suisse, Demeter limite en plus la couverture du sol avec des feuilles plastiques à 5 % de la surface maraîchère.

Production animale :

Quelques exemples d'exigences supplémentaires

de Bio Suisse : maximum 10 % de concentrés (céréales, soja etc.) pour les ruminants, limitation de la grandeur des troupeaux de volailles. Par rapport à Bio Suisse, Demeter interdit en plus l'écornage.

Transformation des produits : Bio Suisse va plus loin que la législation dans la limitation des procédés industriels afin de garantir une transformation douce et respectueuse de la qualité biologique des produits, et elle autorise un plus petit nombre d'additifs. Par rapport à Bio Suisse, Demeter interdit en plus l'homogénéisation du lait.

Conclusions

Au vu de tout ce qui précède, on peut dire que les labels bio peuvent réellement guider nos choix dans les magasins. On peut dire en résumé que s'il n'y a pas de label ou seulement le label européen, il s'agit de produits biologiques « de base » et relativement bien contrôlés. Le label Bourgeon de Bio Suisse garantit une qualité biologique supérieure du fait que le système défini par son cahier des charges est plus complet et va plus loin que la législation de base. Quant à Demeter, on peut dire que c'est la marque des produits de la biodynamie (l'agriculture biodynamique) ; ses directives exigent le respect de celles du Bourgeon, vont plus loin sur certains points et, surtout, exigent l'utilisation des préparations biodynamiques et d'autres choses découlant de l'anthroposophie. Nous avons donc là deux références très solides, le Bourgeon et Demeter, et un prochain article tentera une analyse des labels bio étrangers. Un classement des labels est disponible sur le site internet du WWF.

Manuel Perret

PLAT DE FÊTE AUX SUPERALIMENTS

ON ENTEND CE MOT TOUS AZIMUTS. TRÈS EN VOGUE, PORTEUR DE MARCHÉ EN PRODUITS EXOTIQUES, AU BILAN ÉNERGÉTIQUE DISCUTABLE, LES SUPERALIMENTS SONT DANS NOS ASSIETTES. LA MOTIVATION VIENT D'UNE PART DE L'APPAUVRISSEMENT AVÉRÉ DES PRODUITS DE NOTRE TERRE. DES ÉTUDES ONT ENFIN MONTRÉ QUE LES ALIMENTS BIO SONT RICHES EN NUTRIMENTS ET ENZYMES, ET NOUS SAVONS QUE CE MODE DE CULTURE MAINTIEN DES SOLS RICHES ET UNE BIOSPHÈRE DE VALEUR.

Manger local est un acte très « vivant ». En encourageant les producteurs et les transformateurs de notre région, nous participons directement au tissu social qui profite à tous. Avec cette recette, je vous propose des superaliments produits du terroir et où celui qui vient d'ailleurs devient une délicieuse exception et non plus une base quotidienne.

Les céréales, qui ont si bien servi l'humanité en instaurant la sécurité alimentaire, sont aujourd'hui sujettes à réinterprétation. Les allergies et les intolérances grandissantes, notamment au gluten, n'en sont-elles pas un signe ? Dans cette recette et dans les prochains numéros, je vous propose de leur redonner la place qui leur convient.

La germination du grain avant consommation est une manière de redonner cette place, en particulier pour le gluten, une grande protéine de réserve qui se transforme par exemple en acides aminés essentiels. Le grain germé devient riche en protéines assimilables, en sucres simples permettant à l'indice glycémique de rester stable. Fini les indigestions, l'inflammation du tube digestif, etc. Vive la vitalité et un organisme qui se décroasse.

La déshydratation à basse température (41 °C) permet de conserver sur l'année en cours des aliments produits en saison et récoltés au faite de leur vitalité. La déshydratation change la texture et le goût des aliments connus et leur ajoute une touche d'exotisme local.

Les superaliments qui vous sont proposés :

Légumes : l'asperge verte, qui a déjà été mentionnée dans le BioConsommActeurs 2/2014. Du poireau déshydraté, légume d'automne et d'hiver, sur lequel il y a beaucoup à dire, je ne citerai que quelques points : richesse en vitamine C maintenue grâce à la déshydratation, richesse en minéraux le rendant alcalinisant, dont le fer luttant contre l'anémie et limitant la fatigue nerveuse et physique. Déshydraté, son goût prononcé s'estompe et l'allicine qu'il contient, qui est plus digeste crue que cuite, nous profite alors beaucoup. Un autre superaliment, des mers cette fois-ci, la laitue de mer, une algue aux vertus incroyables, complète ce tableau très chlorophyllien.

Céréales : je vous propose de mettre en valeur l'engrain ou petit épeautre cultivé au pied du Jura par Cédric Chezeaux, le président de l'association Bio Vaud. Pour faire court, cette céréale au grain tendre devient encore plus tendre une fois germée et son goût de noisette se prête fantastiquement bien à des plats crus. Elle contient très peu de gluten, qui rappelons-nous disparaît lors de la germination, de la lutéine, un antioxydant important pour la vue, les huit acides aminés essentiels et bien d'autres vertus.

Peu onéreuse et festive, voilà donc une recette digeste et nutritive que les superaliments locaux rendent riche en protéines végétales de valeur, en sucres bons pour notre organisme, en minéraux

et en vitamines.

Un plat doit être visuellement attrayant – cela est encore plus vrai quand on propose une alimentation encore inhabituelle. Quand j'ai réalisé la photo de cette recette sous les yeux de mes enfants, ma fille s'est exclamée : « Maman, tu peux ouvrir un restaurant ! ». J'espère vous avoir convaincus de proposer ce plat de fête pendant notre joli mois de mai... et plus tard dans la saison.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g d'engrain bio
- 60 g de laitue de mer fraîche
- 1 poignée de poireaux déshydratés
- Jus d'un demi-citron ou 1 cuillère à thé de purée d'Umeboshi (purée de prunes japonaises)
- Un peu d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive bio de première pression à froid
- Assaisonnement selon ses propres goûts
- Des oignons de printemps
- Une botte d'asperges vertes
- Des morilles
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix bio de première pression à froid

Préparation :

- Faire germer les graines pendant 48 h.
- Dans un bol, émulsionnez l'Umeboshi ou le jus de citron avec l'eau.
- Lavez la laitue de mer, émincez finement.
- Plongez les légumes déshydratés et l'algue dans ce liquide, mélangez.
- Au bout de 30 minutes, rectifiez au besoin la quantité de liquide.
- Rajoutez l'engrain, l'huile d'olive première pression, votre assaisonnement.
- Placez au frais pendant 2 à 3 heures.
- Au moment de préparer les asperges et les morilles, sortez le plat du frigidaire et rectifiez au besoin l'assaisonnement.
- Préparez les asperges et morilles : cuisson à feu doux dans une marmite à fond épais.
- Présentez en rajoutant un filet d'huile de noix, du sel et des rondelles d'oignons frais.

Katrin Fabbri, thérapeute diplômée. Atelier de cuisine végétarienne vitalité. www.artdevie.ch
Voir le privilège à la page 21

RÉDUIRE SES DÉCHETS, AUJOURD'HUI UNE ÉVIDENCE !

AUJOURD'HUI, NOUS UTILISONS TOUS DES SACS RÉUTILISABLES, NOUS SOMMES TOUS SENSIBLES À L'ENVIRONNEMENT, NOUS TRIONS NOS DÉCHETS... ET SI NOUS PASSIONS AUX COTONS LAVABLES ? FIBRE ÉCOLO OU ENVIE DE MOINS GASPILLER, ENVIE DE FAIRE DES ÉCONOMIES OU DE NE PLUS TOMBER « EN PANNE DE COTON », LES TENDANCES D'EMMA PROPOSENT UN CONCEPT INNOVANT, UNIQUE ET SIMPLISSIME D'UTILISATION : LE KIT ECO. COTON À DÉMAQUILLER (KIT ECO BELLE), COTON POUR NETTOYER LES FESSES DE BÉBÉ (KIT ECO CHOU), ESSUIE TOUT (KIT ECO NET)... VOUS TROUVEREZ FORCÉMENT CELUI QUI VOUS CONVIENT !

trouvez forcément le tissu qui vous conviendra pour passer au lavable.

Distribué en Suisse par Gabrielle Gnemmi, ces produits sont fabriqués en France par des détenus dans une démarche de réinsertion. L'ensemble de la démarche des Tendances d'Emma vous garantit des produits de qualité conçus et fabriqués dans une démarche éthique et durable.

www.lestendancesdemma.ch
Contact Suisse : contact@lestendancesdemma.ch



Avec ces kits, vous ferez non seulement des économies mais reproduirez à l'identique les gestes que vous feriez avec des produits jetables : Aucune machine supplémentaire, aucune contrainte, vous les utilisez avec vos produits habituels. Disponibles en coton bio, bambou couleur ou eucalyptus, 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

www.lestendancesdemma.ch

LE LAVABLE SIMPLE ET MODERNE

Les Kits Eco des **Tendances d'Emma**, c'est l'assurance de passer au lavable simplement. Avec une boîte de présentation, des produits lavables de petite taille qui s'intègrent aux machines et un filet, ces kits reproduisent les habitudes du jetable. De quoi faire rimer Écologie et Économie en toute simplicité !

► Carrés démaquillants lavables*
Kit Eco Belle

► Carrés bébé lavables et gants de change*
Kit Eco Chou

► Débarbouillettes multi-usage*
Kit Eco Net

Distribution suisse Gabrielle Gnemmi
Rte de Goumoens-le-jux 1B - 1376 Goumoens-la-Ville - contact@lestendancesdemma.ch

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

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 Tinguely, 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

Marly, Pharmacie la Jonction, Valérie Rouiller, Rte de Fribourg 15, tél. 026 436 31 56
201729@ovan.ch Rabais 5 % sur les flacons d'huiles essentielles Nabio, Ariès et Farfalla

Massonnens, Saveur Bio, Maud Saturnin, Route de la Combetta 2, tél. 026 652 30 34,
www.saveurbio.blogspot.ch : 10 % sur les huiles essentielles Florame, 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 sur les produits frais

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 Devinère, Willy Creteigny, 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 : 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

GENÈVE : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Carouge, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA –RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.
ch herve.bendele@gmail.com, Rue saint-Joseph 9, Rabais 20% si pas d'assurance pour le premier soin,
rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire .

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



JURA : MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

Delémont, Magasin bio&co, Corinne Winkelmann, Rue des Tanneurs 3, 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 Tanneurs 3, tél.032 466 47 29, jardin.
ceres@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

JURA BERNOIS: MAGASINS AVEC PRODUITS BIO

St.-Imier, Oasis santé, Corinne Agattolo 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 vincente-
leone@bluewin.ch Rabais 3 % sur tout l'assortiment

Montézillon, Boutique-Magasin l'Aubier, Christoph Condes, Les Murailles 5, tél. 032 732 22 11 contact@aubier.ch www.aubier.ch 1 café ou 1 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, Bio-Source, Martin Krähenbühl, Rue Gibraltar 20, tél. 032 725 14 13, fax 032 721 29 50, www.bio-source.ch bio-source@bluewing.ch Rabais 3 % sur l'assortiment (excepté sandwichs)

Neuchâtel, Cérès 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

NEUCHÂTEL : PRODUCTEURS BIO (VENTE DIRECTE)

St-Aubin-Sauges, Vin, Caves de la Béroche, Domaine des Coccinelles, Crêt-de-la-fin 1-2, tél. 032 835 11 89 info@caves-beroches.ch www.caves-beroches.ch Rabais : 1 chopine offerte à l'achat de vins du Domaine des Coccinelles, montant min. CHF 100.- (valeur marchandise).

NEUCHÂTEL : RESTAURANTS ET TRAITEUR BIO

Engollon, Kfée-Restaurant, Bertrand et Sylvie Comtesse, Rue de l'Eglise 4, tél. 032 852 04 93, www.terreofees.ch, ouverture du jeudi au dimanche. Offert un sirop maison avec le repas.



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

Sion, Magasin Aux Semaines, Dina Vashdev, Porte-Neuve 7 tél. 079 791 13 60, vashdev.dina@gmail.com Rabais 8 % sur les huiles essentielles et parfums d'ambiance

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 tous les produits au verjus, www.verjusbio.ch, indiquer le code de remise suivant : bioconsom

VALAIS : BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

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

Sion, Masseur-Rebouteux-Nutrition, ASCA -RME, Hervé Bendelé, tél. 076 581 01 87, www.tadaima.ch, herve.bendele@gmail.com, Rue de Condémines 14, Rabais 20 % si pas d'assurance pour le premier soin, rabais égal au montant non remboursé par votre complémentaire

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

Conthey, Cabane d'Ayroz, Alpage d'Ayroz-Flore, Yann Roulet, tél. 079 609 11 89 info@cabane-bio.com, www.cabane-bio.com, Rabais jusqu'à 30 % sur la nuitée avec demi-pension ou 1 jus de pomme offert avec le repas de midi

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 et réduction 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 Schüsselé, Route de Bois-Genoud 36, tél. 021 646 57 26. Rabais de 10% sur nos produits ou la 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 de 2 % sur l'assortiment

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 % sur l'huile d'olive de Ligurie

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

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.terroirgourmand.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 7 % 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 de 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, Grand'Rue 31, tél. 021 826 14 06 fax 021 826 14 07, epicerietournesol@bluewin.ch, www.epicerietournesol.ch : Rabais de 10 % sur les produits de soin, cosmétiques et compléments alimentaires

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

Vevey, Quinte & Sens, Nancy Bader, Rue de l'Hôtel de ville 11, tél. 021 921 71 71, boutique@quinte-et-sens.bio, www.quinte-et-sens.bio : Rabais 10 % sur toute la gamme cosmétique

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 l'assortiment

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)

Bex, La Ferme de Bornuit et son Shop en ligne, 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 de 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 et huile de colza

Villars-sous-Yens, Vins, Domaine du Cotrable, Eric et Anne Petit, rte de Lavigny 4, tél. 021 800 32 67, marche@domaineducotrable.ch, www.domaineducotrable.ch Rabais de 10 % sur tout l'assortiment (pas cumulable avec d'autres rabais)

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

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 Saugé 5, tél. 079 464 48 04 www.parenthese-poursoi.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

Chernex, Coach Holistique, Thérapies énergétiques, Alimentation Vivante, Yasmine Perreten Shaarawi, 078.797.54.39, info@lalicornedelumiere.ch www.lalicornedelumiere.ch, Rabais de 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)

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 : Rabais de 40.- sur la première séance

Crissier, Chromothérapie couleur et conscience, www.cadodelavie.ch, Cendrine Fuchs, tél. 079 488 39 09 : Rabais de 10% sur cours Chromot et 10 % sur les 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, Soins énergétiques aux Bols chantants, Nathalie Michlig, Route de Lausanne 2, tél. 079 271 61 92, www.rythmelavie.ch : Rabais de 10 % sur les soins et sur les Cérémonies sur mesure des passages de la vie (naissance, mariage, funérailles)

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.– et 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 de 20 % sur la 1ère séance de Polarité, et sur les massages aux cristaux ou à l'ambre (sauf si remboursé par l'assurance)

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

Vuarrens Massages, drainage et réflexologie, agrégation ASCA et RME, Nathalie Perret, Ch. Champ du Clos 12, tél. 024 435 13 19 : 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 : Rabais de 10 % sur massages et soins pas remboursés, 5 % sur les préparations aux huiles essentielles

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

Aubonne, Arboretum, L'Arbr'Espace, Chemin de Plan 92, Christophe Reymond, tél. 021 808 51 83, www.espace-arboretum.ch, creymond@arboretum.ch : Rabais de 50 % sur les visites guidées thématiques du dimanche et 30 % sur la location du Refuge

Bex, Fondation Ecojardinage, Route de la Pâtisserie 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

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 enfants

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

Paudex, GreenCars-Rental, location écologique de voitures livrées à l'adresse de votre choix, tél. 021 558 67 96 www.greencars-rental.ch Rabais de 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

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

ROMANDIE / INTERNET

Tissu et Mercerie Ecologique, Au fil de la Nature, Gaëlle Morend Jaquet, 1081 Montpreveyres, 079 387 06 29, www.aufildelanature.ch aufildelanature@gmail.com Rabais de 10% sur l'assortiment, code promotion : BioconsommActeurs

LeShopbio.Ch, La Pâtisserie, 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



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 - Agrée ASCA
Rue du Pont 22 - 1003 Lausanne

www.vitalitesante.ch
Tel : 077 410 42 82

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-Cruseilles 17, 1227 Carouge

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

Publicité

Daniel Jaccard, Association BioConsommActeurs, Boîte postale n° 8, Route d'Yverdon 2C, 1417 Essertines-sur-Yverdon, tél. 079 427 42 69, fax 024 435 10 63, courriel info@bioconsommacteurs.ch

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

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...**

SUI LA MONTAGNE - LA HAUTE
CHARMEY
EN GROUVÈRE

Le Jardin des Senteaux

Point Nature

Jardin d'enfants • Ecole & forêt • Ateliers

- **Les P'tits Points**
Jardin d'enfants en forêt. Accueil des enfants de 2½ à 5 ans pour des demi-journées d'activités créatives en forêt.
- **Ecole & forêt**
Pédagogie en forêt pour des classes en course d'école ou dans le cadre du programme scolaire.
- **Ateliers créatifs**
Découverte et activités créatives en forêt pour les enfants de 6 à 12 ans, les ados et les adultes.

Visitez notre site internet : www.point-nature.ch
ou contactez-nous au 079 738 03 17

Point Nature - case postale 154 - 1350 Orbe
mail@point-nature.ch



Pharmacies Populaires

Votre santé au meilleur prix!

Rue de l'Alé 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